



UNAM IZTACALA

**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**“Procesos de transformación y cambio en adultos  
mayores a través de un taller humanista”**

**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A N  
**María Guadalupe López Rodríguez**  
**Diego Alonso Martínez Ramírez**

Director: Mtro. **Angel Corchado Vargas**

Dictaminadores: Lic. **Amado Raúl Rodríguez Tovar**

Lic. **Israel Trejo González**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2012



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

**A MIS PADRES:**

*Por su apoyo y cariño incondicional, y por permitirme con ello  
cumplir una de mis más grandes metas en la vida.*

**A MIS HERMANOS:**

*Jorge y Armando, por el gran ejemplo que han sabido darme,  
por ayudarme a forjar mi camino; por su apoyo y cariño.*

*A LUIS, Porque han sido años de caminar juntos,  
por alegrías y tristezas, gracias por estar siempre a mi lado.*

**A EDUARDO:**

*Por enseñarme el valor del verdadero amor.*

**A CANDITA:**

*Porque sé que en donde quiera que estés, sigues estando conmigo.*

**A MIS AMIGOS:**

**LILIANA, SARA, GABY, LALO Y PEPE.**

*Porque con el pasar de los años hemos fortalecido nuestra amistad,  
Por enseñarme a valorar y conservar una verdadera amistad.*

**AL GRUPO DE CHOQUE: KARLA, ALEX Y DIEGO.**

*Porque fuimos únicos, por que formamos un gran equipo,  
por tantos momentos vividos; por su amistad.*

**Koko;** *porque fuiste parte de nosotros.*

## **AGRADECIMIENTOS**

**Al MTRO. ANGEL CORCHADO VARGAS**

*Por su paciencia y conocimientos;  
pero sobre todo, por el gran apoyo brindado en todo momento.*

**A MIS PROFESORES;**

*Que con sus conocimientos me ayudaron a llegar hasta aquí.*

**A la UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

*Por abrirme las puertas del conocimiento y  
permitirme forjar mi saber dentro de tus aulas.*

“Ama la realidad que construyes y nada detendrá tú vuelo”.

## DÉDICACES.

*Ce travail c'est en mémoire ces toutes les personnes qui ne sont plus ici...*

***Rita, María et Alfredo.***

*Et pour celles qui n'arrivent encore...*

## REMERCIEMENTS.

### À MA FAMILLE...

*Tere, Leo, Diana et Dani...*

Pour l'appui inconditionnel et pour croire à moi, et non pas aujourd'hui mais toute la vie.

### À MES AMIS...

*David, Ricardo et Juan...*

Pour m'accompagne pas à pas et m'encourager à suivre toujours.

### AUX PROFESSEURS...

*Héctor Silva, Juan Antonio Vargas, Ángel Corchado et Israel Trejo...*

Pour m'aider à avoir un autre regard tant de la psychologie comme de la vie même.

### ET POUR CEUX QUI BIEN QUE NE SACHENT PAS M'ONT INFLUENCÉ MOI...

*Prof. Amado Raúl, Yuliana (mon amie, mon confident), entraîneur Eduardo Hernández Fraga, Arturo, Rogelio, Borlley, Juventus Iztacala, Héctor Suárez Gomis, Professeur de français Daniel Cid et Nicole.*

### POUR LE TRAVAIL, L'EFFORT ET LE TEMPS...

*Guadalupe López et Ángel Corchado... MERCI.*

### ET TOI, POUR ÊTRE UNE GRANDE MAIS GRANDE FEMME ET AUSSI UNE GRANDE AMIE...

*Erika...*

MERCI BEAUCOUP!! Je t'aime beaucoup amie, aujourd'hui et toujours...

*A Dios, a la Universidad Nacional Autónoma de México, a la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco y a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala... simplemente, GRACIAS. Sin todo lo que me han concedido, no sería el hombre que soy...*

Y tú, ¿sabes quién soy y hacia dónde voy?...

Existen dos caminos para llegar a una conclusión valiosa pero difícil. Una es subir por una escalera de silogismos relacionados, ajustando los peldaños conforme se avanza al través del lenguaje preciso. El otro es estar simplemente en la cúspide, por encima de los obstáculos distractores, viendo los últimos escalones de la escalera lógica, pero viendo también docenas de otros caminos ascendentes, que conducen exactamente al mismo lugar, en la misma elevada altura; y, *estando* ahí, sentirse libre de mirar en todas direcciones en lugar de tener que asirse con inseguridad a la escalera de la razón, con la esperanza de que no se caiga.

Henry Geiger.

Personalmente he elegido la tarea de “especular libremente”, de teorizar, de tener sospechas, intuiciones, y en general de tratar de extrapolar hacia el futuro. Es una especie de preocupación deliberada por emprender, por explorar, por crear. El iniciador, el creador, el explorador, es por lo general una persona solitaria que no forma parte de un grupo, es una persona que lucha sola con sus conflictos interiores, sus temores, y que se defiende contra la arrogancia y el orgullo, e incluso contra la paranoia.

Abraham Maslow.

Tiene que ser un hombre consciente de que llega a conclusiones tentativas por la falta de hechos y luego pasa algunos años tratando de determinar si su corazonada era cierta. Por cierto que si tiene algo de sentido común, se asusta de su temeridad y de sus ideas y está lo suficientemente consciente de que está afirmando lo que no puede probar.

Abraham Maslow.

...¿y tú, quién eres y hacia dónde vas?

EL ENTE.

# ÍNDICE

<b>RESUMEN.</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUCCIÓN.</b>	<b>4</b>
<b>CAPITULO 1. “LA PSICOLOGÍA HUMANISTA”</b>	<b>7</b>
1.1 Antecedentes de la Psicología Humanista.	7
1.1.1.La filosofía existencialista como fundamento de la psicología humanista.	8
1.1.1.1.El existencialismo de Sartre.	9
1.1.1.2.Fenomenología y existencialismo.	9
1.2.El surgimiento de la tercera fuerza.	11
1.2.1.Contexto y realidad social ante el surgimiento de la psicología humanista.	17
1.2.2.Perspectivas humanistas aplicables en la intervención.	19
1.2.2.1 Abraham Maslow: nociones generales sobre la Psicología del ser.	19
1.2.2.2. Carl Rogers: el Enfoque Centrado en la Persona.	20
1.2.3 La instrumentalización humanista.	21
1.3 La concepción del hombre desde la psicología humanista.	28
<b>CAPITULO 2. “EDAD ADULTA TARDÍA”</b>	<b>30</b>
2.1 ¿Por qué envejecen las personas?	30
2.1.1 Envejecimiento programado.	31
2.1.2 Teoría del desgaste.	31
2.2 Cambios físicos en la vejez.	32
2.2.1. Cambios orgánicos y sistémicos.	33
2.2.2. Envejecimiento del cerebro.	34
2.2.3. Funcionamiento sensorial y psicomotor.	34
2.2.3.1. La visión.	35
2.2.3.2. Audición.	36
2.2.3.3. Gusto y olfato.	36
2.2.3.4 Fortaleza, resistencia y equilibrio.	37
2.3 Salud en la vejez.	37
2.4 Desordenes mentales y del comportamiento.	38
2.4.1 Depresión.	38
2.4.2 Problemas mentales irreversibles.	39
2.4.2.1 Enfermedad de Alzheimer.	40
2.4.2.2 La enfermedad de Parkinson.	40
2.5 Desarrollo Intelectual.	41
2.5.1 Aspectos del desarrollo intelectual.	42
2.5.2 La educación en la edad adulta tardía.	42
2.6 Personalidad y desarrollo social.	44
2.6.1 Desarrollo de la personalidad.	44
2.6.2 Envejecimiento exitoso.	44
2.6.3 Del trabajo a la jubilación.	45
2.6.4 Relaciones personales y el bienestar del adulto mayor.	46
2.6.5 Tipos de residencia.	47

<b>CAPÍTULO 3. “NECESIDADES ESPECÍFICAS DE LA POBLACIÓN”</b>	<b>50</b>
3.1 Autoestima.	51
3.1.1 Componentes de la autoestima.	52
3.2 Nociones de Gerontología.	54
3.2.1 Gerontología social y gerontología educativa.	55
3.2.1.1 Tiempo libre.	56
3.2.1.2 Intervención socio-educativa.	58
3.2.2 Aspectos psicológicos.	59
3.3 Derechos Humanos de los adultos mayores.	62
3.4 La familia.	65
3.4.1 Roles familiares.	66
3.4.2 Necesidades de la ancianidad dentro de la familia.	67
3.5 Papel de la mujer.	69
<b>METODOLOGÍA.</b>	<b>73</b>
Justificación.	73
Método.	76
Cartas descriptivas del Taller.	78
<b>DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.</b>	<b>90</b>
Análisis fenomenológico.	90
Elemento preponderante el acompañamiento: la instrumentalización.	90
<b>DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN.</b>	<b>111</b>
<b>BILBIOGRAFÍA.</b>	<b>119</b>
<b>ANEXOS.</b>	<b>124</b>
<b>APÉNDICE.</b>	<b>142</b>



## **RESUMEN**

Se llevó a cabo un taller educativo de corte humanista con el objetivo de fomentar el conocimiento y aprendizaje de distintas temáticas resultantes de una previa detección de necesidades dentro de la población con quién se efectuó la intervención, a través del desarrollo de diversas actividades que permitan el desarrollo de conductas de vida activa, que promuevan la recreación y permitan mejorar la calidad de vida en mujeres de la tercera edad huéspedes del asilo Casa Betti. Al ser un trabajo de corte cualitativo se empleó la fenomenología e instrumentalización característica del enfoque. Se utilizó el análisis fenomenológico para el cotejo de los resultados, los cuales muestran que en efecto existieron procesos de transformación y cambio.

## **INTRODUCCIÓN.**

El presente trabajo recaba los resultados obtenidos tras haber llevado a cabo un taller de perspectiva humanista con mujeres de la tercera edad, es decir, como se menciona en el nombre del proyecto, aquellos procesos de transformación y cambio que se presentaron en dicha población alcanzados a través de las diversas actividades que se realizaron a lo largo del taller para cubrir las diferentes temáticas, las cuales se explicaran más adelante. Aunado a esto el objetivo de este trabajo fue fomentar a través de un taller educativo con enfoque humanista, el conocimiento y aprendizaje de distintas temáticas seleccionadas por la población, a través del desarrollo de diversas actividades que a su vez permitan desarrollar conductas de vida activa, promuevan la recreación y permitan mejorar la calidad de vida en mujeres de la tercera edad huéspedes del asilo Casa Betti.

Consideramos que la relevancia social que adquiere este trabajo radica en el hecho de que actualmente la población de la tercera edad es un sector vulnerable que a lo largo del tiempo ha sido descuidada; bien es cierto que en los últimos años ha crecido el interés por parte de diversos profesionistas en dar un mejor cuidado y atención a esta población; sin embargo no es suficiente, ya que aún quedan muchos aspectos en los cuáles mejorar y dar arduo trabajo, como lo son a nivel salud, social y educativo.

Por otra parte, se decidió trabajar bajo el enfoque de la psicología humanista, ya que se considera que esta perspectiva teórica es la que permite a las personas explorar su personalidad y la naturaleza humana, promoviendo el crecimiento personal y el cambio. Aunado a lo anterior, el enfoque humanista se basa bajo la no directividad otorgando libertad a las personas, ya que no influye ni controla decisiones, lo cual se relaciona directamente con el hecho de haber realizado una detección de necesidades, en este caso, dando esa libertad de decidir a las residentes los temas a abordar dentro del taller, tomando en cuenta aquellos en los que los consideraron prioridad, o bien, dónde se manifestaba un interés.

En lo que respecta al contenido de los capítulos, en el primero de ellos se aborda el tema de la psicología humanista, desde sus antecedentes en la filosofía existencialista destacando a autores como Sartre. Por otro lado se describe el surgimiento de la psicología humanista así como el contexto dónde ésta nace, resaltando a algunos de sus principales representantes como lo son Abraham Maslow y Carl Rogers así como sus concepciones de la misma psicología. Por último se muestra en qué consiste la instrumentalización humanista así como la concepción que esta psicología tiene hacia el hombre.

Debido a que la población con la que se trabajó fueron mujeres de la tercera edad, en el capítulo dos se describen las características que comprenden a la edad adulta tardía, tanto a nivel físico, cognitivo y social; es decir, se hace una descripción de algunas de las teorías que refieren al por qué envejecen las personas, pasando por los cambios orgánicos y sistémicos que sufre el cuerpo con el paso de los años y que se hacen más notorios en esta última instancia del desarrollo humano, la aparición de la depresión o enfermedades como el Parkinson o el Alzheimer, como se da el desarrollo intelectual en esta edad así como las posibilidades educativas destinadas a esta población, cerrando con rubros correspondientes al fin de la vida laboral e inicio de la jubilación, el bienestar del adulto mayor para lograr un envejecimiento exitoso y los diferentes tipos de residencia.

Por su parte, el tercer capítulo contiene específicamente las necesidades de la población con la que se trabajó, en este caso, mujeres de la tercera edad. Como se mencionó anteriormente, tras haber realizado una detección de necesidades las temáticas resultantes para abordar en el taller fueron el autoestima, nociones de gerontología, los derechos humanos enfocados hacia los adultos mayores, la familia y el papel de la mujer. Se destaca el hecho de que estos temas en primera instancia fueron abordados de una manera general y posteriormente haciendo énfasis en lo que respecta a la edad adulta tardía o la vejez.

En lo que respecta a la metodología, en primera instancia se define a la Psicología Social Comunitaria y como funciona esta desde un enfoque humanista. Con lo anterior, queda claro que el presente trabajo es de corte

cualitativo, por esta razón a lo largo del taller se utilizó la instrumentalización característica del enfoque, por ende, el análisis de la información recabada se efectuó a través de lo que se le conoce como “análisis fenomenológico” rescatando los argumentos más importantes de cada sesión, tanto de parte de las residentes como de los facilitadores y poder dar paso a un análisis general. Por último se encuentran la discusión y las conclusiones a las que se llegaron respecto a esta intervención, así como la bibliografía utilizada y los anexos, estos últimos muestran en qué consistían algunas de las actividades llevadas a cabo así como algunas evidencias de trabajo dentro del asilo.

# **CAPÍTULO 1. LA PSICOLOGÍA HUMANISTA.**

Antes del siglo XIX, el estudio de la conducta humana fue del dominio, casi exclusivamente, de filósofos y teóricos. Se distingue generalmente a Wilhelm Wundt (1832-1920) como precursor de la psicología científica. Después surgieron otras escuelas psicológicas: William James fomentó el funcionalismo, en Norteamérica; en Alemania, se proyectaron las bases de la psicología de la Gestalt, al tiempo que el psicoanálisis freudiano surgía en Viena, y también en Norteamérica, John B. Watson iniciaba la escuela conductista (Goble, 1977 citado en López, 2009).

Sin embargo, la psicología era dominada primordialmente por dos fuerzas que para ese entonces parecían exclusivas: la psicología conductual y el psicoanálisis freudiano. No obstante, existían muchos psicólogos descontentos, o bien, que consideraban que ninguna de las dos corrientes era suficiente para abarcar y comprender el vasto potencial humano, ya que ambas se concentraban en el estudio de las funciones del hombre, perdiendo de vista al hombre mismo y dedicándose únicamente a lo secundario y periférico; dando del hombre una imagen parcial, incompleta y unilateral que descuidaba lo primario y esencial, es decir, todo aquello que mejor identifica y distingue al hombre, como es el amor, la creatividad, los valores, la autonomía, la conciencia, los sentimientos, el trabajar con un propósito, la autorrealización, entre otros (Martínez, 1999).

Fue entonces cuando en la década de los cincuenta, Abraham Maslow, quién se convertiría en uno de los iconos más representativos de este movimiento, insatisfecho, dio pie al inicio de un movimiento que propondría una visión diferente dentro del mundo de la psicología; la psicología humanista.

## **1.1 Antecedentes de la Psicología Humanista.**

En la evolución histórica de la psicología como ciencia, Martínez (1993) menciona que se había puesto un énfasis en tres enfoques o filosofías de la

ciencia psicológica. En primera instancia, el *empirismo clásico*, concibió a la psicología como una ciencia puramente *descriptiva* de las observaciones de los fenómenos psicológicos y de la conciencia y, quizá, como una formulación tímida de leyes empíricas sobre las relaciones entre fenómenos. Este enfoque prevaleció hasta la Primera Guerra Mundial. Sin embargo, la orientación positivista como lo entendía el empirismo clásico, fue rota por Freud, cuya teoría psicoanalítica – rechazada primero por considerarla no científica- fue aceptada dentro del nuevo clima psicológico de posguerra: el empirismo lógico.

Siguiendo a este autor, el *empirismo lógico* predominó entre 1930 y 1960, con él se da cabida al “pensamiento lógico”. El conocimiento científico –según este enfoque- no consistirá solo en la descripción de los hechos y leyes, sino también en la formulación de hipótesis explicativas, pero sería a partir de la Segunda Guerra Mundial, especialmente en las últimas décadas cuando apareció un tercer nivel de abstracción, el nivel de la *metaciencia*. Su tesis básica es la que sostiene que las teorías científicas son parte de todo contexto cultural. Por lo tanto, toda teoría científica tiene su parte filosófica o metateoría. Es en esta última donde el humanismo sienta sus bases.

Siendo de esta manera, que la psicología humanista se convierte no sólo una corriente teórica, sino también en un movimiento social que otorga prioridad a la experiencia humana, promoviendo el crecimiento personal y el cambio.

### **1.1.1 La filosofía existencialista como fundamento de la psicología humanista.**

La filosofía existencialista forma parte del sustento o base de lo que sería la psicología humanista y como tal, centra su atención en el análisis y descripción rigurosa de la existencia o modo de ser del hombre en el mundo (existencia individual), esta existencia se asigna únicamente a las personas y no a las cosas. La tesis fundamental del existencialismo es que la existencia precede de la esencia, es decir, el hombre no posee una esencia como algo determinado, sino que la va construyendo durante su existencia a través de su libertad.

Sören Kierkegaard, quien fuese considerado un importante exponente del existencialismo, afirma que lo característico de lo humano es la experiencia personal (Sánchez, 1998 citado en Rosso & Lebl, 2006). Así, el enfoque existencial se interesa por la verdad del ser humano. Nada es real hasta que el cliente lo ha vivido, inmediatez de su experiencia (Lebl, 2004 citado en Rosso & Lebl, op cit).

#### **1.1.1.1 El existencialismo de Sartre.**

Uno de los principales exponentes del existencialismo fue Jean Paul Sartre. Y su principal tesis aparece en su obra "El existencialismo es un humanismo".

En este escrito, Sartre hace referencia al existencialismo ateo, por medio del cual declara que si Dios no existe, hay por lo menos un ser en el que la existencia precede a la esencia, un ser que existe antes de poder ser definido por ningún concepto, y que este ser, es el hombre ser (Sartre,1946).

Al argumentar que "la existencia precede a la esencia", Sartre explica que el hombre empieza por existir, se encuentra, surge en el mundo, y que después se define. Es decir, el hombre no es otra cosa que lo que él se hace. Éste es el primer principio del existencialismo. El hombre será, ante todo, lo que habrá proyectado ser. Y por tanto, del mismo modo, el hombre será responsable de lo que llegue a ser (Sartre, op cit).

En este contexto, el existencialismo aunado a la fenomenología, se convertirán más tarde en bases para el desarrollo de la psicología humanista. Sin embargo, antes es importante conocer acerca de la fenomenología.

#### **1.1.1.2 Fenomenología y existencialismo**

La fenomenología como sistema filosófico coherente tiene sus orígenes formales en la obra de Edmund Husserl. A pesar de esto, el término fenomenología fue utilizado con anterioridad por filósofos como Hegel y desde entonces la fenomenología ha sido entendida más como un movimiento

filosófico amplio que reúne diversos desarrollos heterogéneos en una misma área, que como un sistema teórico (Moreira, 2001; Moreno, 2011; Waldenfels, 1992 citados en Sassenfeld & Moncada, 2006).

Husserl estaba insatisfecho con los resultados arrojados por las aplicaciones del método científico positivista en el campo del estudio del mundo externo y la realidad psicológica. Desde su perspectiva, la imagen del mundo y del ser humano que la ciencia estaba formándose en el transcurso del siglo XIX y las primeras décadas del siglo XX, se alejaba excesivamente de la experiencia genuina que las personas tienen de su entorno y de sí mismas y, en este sentido, no podía ser visualizada como empírica y fidedigna (Sassenfeld & Moncada, 2006).

Asimismo, Husserl rechazó la teoría científica según la cual vemos “perceptos” o “pensamos imágenes”, al advertir que, en su experiencia personal directa e inmediata, nunca había visto un precepto o visto una imagen. Más bien, razonó Husserl, los procesos psíquicos siempre son intencionales, es decir, invariablemente hacen referencia y están ligados a objetos y/o sucesos que se encuentran en la realidad externa (Halling & Carroll, 1999; Waldenfels, 1992 citados en Sassenfeld & Moncada, op cit). Por lo tanto, entenderlos como sencillas ocurrencias subjetivas que no guardan relación con el mundo en el cual las personas existen y se desenvuelven, es una abstracción excesiva.

La intencionalidad de las vivencias humanas implica que siempre que observamos *algo* (por ejemplo: una casa, un árbol o alguna otra cosa existente en el mundo) experimentamos alguna sensación o sentimiento, como enojo, tristeza o alegría; por lo que ahí ocurrió. Es decir, para la fenomenología el individuo nunca experimenta una experiencia o unos sentimientos de la nada; por el contrario, siempre tratan, se derivan o están relacionados con situaciones en el mundo (Gendlin, 1973 citado en Sassenfeld & Moncada, op cit).

De esta manera, a partir de la fenomenología de Edmund Husserl se produce un cambio metodológico en las ciencias, la cual dará sustento a estas líneas. El



mundo es lo que se percibe en la experiencia vivida, no es posible la objetividad; en la base de todo conocimiento está la intuición. A esto se le transforma en un método, el de buscar la reducción eidética, poner entre paréntesis todo lo conocido, centrarse en la descripción, excluir de la mente no sólo cualquier juicio de valor sobre el fenómeno sino también cualquier afirmación relativa a sus causas (Sánchez, 1998 citado en Rosso & Lebl, 2006). Es decir, en la práctica, debe ponerse entre paréntesis lo que el terapeuta es para poder alojar al cliente, en el intento de comprenderlo desde su marco interno de referencia. De esta manera la fenomenología es el método de la comprensión que abre el camino al cambio del cliente cuando este logra sentirse comprendido, así si el cliente puede percibir lo que el mundo significa para él entonces puede comprenderse a sí mismo (Lebl, 2004 citado en Rosso & Lebl, op cit).

Por lo tanto, haciendo referencia a lo anterior, se puede decir que la esencia de la Terapia Centrada en la Persona es una postura filosófica de respeto a la capacidad e independencia del ser humano, es un rechazo a todo aquello que coarta la independencia del sujeto como ser libre (Rosso & Lebl, op cit).

## **1.2 El surgimiento de la tercera fuerza.**

Como se sabe, a principios del siglo pasado la psicología era dominada por dos fuerzas que para ese entonces parecían exclusivas: la psicología conductual y el psicoanálisis freudiano. Sin embargo, existían muchos psicólogos descontentos, o bien, que no simpatizaban con ninguna de las dos corrientes. Fue entonces cuando en la década de los cincuenta, Abraham Maslow, dió pie al inicio de un movimiento que propondría una visión diferente dentro del mundo de la psicología, a tal grado, que incluso en la actualidad, se le considera a este movimiento el del origen de la tercera fuerza de la psicología.

La psicología humanista emergió como respuesta a la poca preocupación que las dos corrientes previamente mencionadas habían puesto en los factores existenciales-humanísticos.

Es en el año de 1962, cuando Maslow (citado en Carpintero, Mayor & Zalbidea, 1990) escribe una serie de palabras que ayudan a perfilar su posición respecto de las otras dos fuerzas. Refiriéndose a Freud dice: *La imagen que éste nos da del hombre es definitivamente impropia, pues deja a un lado sus aspiraciones; sus cualidades superiores... Nos proporciona así la mitad enferma de la psicología: ahora nosotros debemos contribuir con la mitad saludable.*

En cuanto al conductismo, adopta una posición igualmente clara: *La ciencia mecánica (que en psicología adopta la forma de conductismo,) no es incorrecta, más bien resulta demasiado estrecha para fungir como una filosofía general o amplia al menos* (Maslow, 1962 citado en Carpintero, Mayor & Zalbidea, op cit).

En este sentido, la Psicología Humanista criticaba del Conductismo su estrechez de miras, su artificialidad y su incapacidad para suministrar una comprensión de la naturaleza humana. Su énfasis en la conducta manifiesta se consideraba deshumanizante: se equiparaba a los seres humanos a una rata blanca de gran tamaño o a un computador más lento (Bugental, 1967 citado en Carpintero, Mayor & Zalbidea, op cit). Hurtando así la consideración de lo más genuinamente psicológico y humano, esto es, la vivencia interior y la subjetividad. La Psicología Humanista rechaza la imagen de un organismo robotizado que responde mecánicamente a los estímulos que se le presentan. En definitiva, se opone al conductismo por considerarlo mecanicista, elementalista y reduccionista.

Con respecto a lo antes mencionado, James Bugental (op cit) establece en los seis puntos siguientes las diferencias fundamentales planteadas por la Psicología Humanista frente al conductismo:

1. Una adecuada comprensión de la naturaleza humana no puede basarse exclusivamente, ni siquiera ampliamente, en los hallazgos de la investigación animal. Una psicología basada en datos animales excluye los procesos y experiencias humanas.

2. Los problemas a investigar en psicología deben ser significativos en términos de la existencia humana y no deben elegirse solamente sobre la base de su idoneidad para la investigación de laboratorio y la cuantificación. Muchos temas que no pueden someterse al tratamiento experimental, han sido ignorados.
  
3. La atención debe centrarse en las experiencias subjetivas internas en vez de en los elementos de conducta manifiesta. No es necesario descartar la conducta manifiesta como objeto de estudio pero éste no debería ser el único objeto de investigación.
  
4. La influencia mutua y continua de la llamada psicología pura y de la psicología aplicada debe quedar reconocida. El intento de divorciarlas conlleva un deterioro de ambas.
  
5. La psicología debe interesarse por el caso individual en vez de por el desempeño promedio de grupos. El énfasis sobre los grupos ignora el caso atípico, excepcional, la persona que se desvía del promedio.
  
6. La Psicología debe buscar lo que pueda enriquecer la experiencia humana.

Por otra parte, en lo que respecta al psicoanálisis freudiano los psicólogos humanistas estiman que es irracionalista y determinista. Esto es, entienden que subvalora el papel de la conciencia en la comprensión de la conducta y que el ser humano resulta, en este enfoque, un sujeto sometido a oscuras motivaciones inconscientes (Carpintero, Mayor & Zalbidea, op cit).

No obstante, la insatisfacción que el humanismo expresaba con estas argumentaciones ante las tendencias conductista y psicoanalítica de su época, se daba en un doble plano: el teórico-conceptual y el operativo-metodológico. En el plano teórico-conceptual, la Psicología Humanista desestima el reduccionismo y mecanicismo que caracterizan tanto al psicoanálisis como al conductismo. También rechaza su orientación anclada en el pasado, que les

lleva a comprender la conducta y/o el psiquismo en su relación necesaria con eventos pasados, por lo general situados en la infancia. En cierto sentido, como hace observar Hillner (1984, citado en Carpintero, Mayor & Zalbidea, op cit), el humanismo adoptó la orientación fenomenológica de la psicología de la Gestalt, pero extendiéndola desde el campo de la mera conciencia perceptiva hasta cubrir la personalidad completa del organismo.

Mientras que por lado metodológico, el humanismo rechaza del psicoanálisis, como ya hemos apuntado, su investigación dominante de la personalidad anormal o enferma, y rechaza del conductismo su análisis elementalista de conductas manifiestas aisladas.

En este contexto, el movimiento de la psicología humanista que nació en primera instancia como un grupo de protesta ante el conductismo y el psicoanálisis, se convierte en una tercera fuerza al grado de conformar la American Association for Humanistic Psychology (AAHP).

La «Tercera Fuerza», es pues la unión de varios grupos psicológicos en una sola filosofía, en un modo de pensar del hombre.

De esta manera la psicología humanista o «tercera fuerza» se configuró en torno a los siguientes principios: Centrar la atención en las vivencias subjetivas de la persona y en su experiencia; defender y destacar las cualidades genuinamente humanas (la creatividad, la elección, la valoración, la autorrealización); estudiar los problemas realmente relevantes para la vida humana, enfatizar la dignidad y valor de la persona y desarrollar las potencialidades inherentes a su condición humana (Bühler y Allen 1972, citado en Carpintero, Mayor & Zalbidea, op cit). En tal sentido, los postulados de la AAHP habían de ser los siguientes (Bugental. 1967 citado en Carpintero, Mayor & Zalbidea, op cit):

1. *El hombre como hombre sobrepasa la suma de sus partes.* El hombre debe ser considerado como algo más que un producto de la adición de varias partes y funciones.

2. *El hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano.* Su naturaleza se expresa en su relación con otros seres humanos.
3. *El hombre es consciente.* La conciencia forma parte esencial de su ser.
4. *El hombre tiene capacidad de elección.* La conciencia hace al hombre no mero espectador sino partícipe de sus experiencias.
5. *El hombre es intencional.* La intencionalidad es la base sobre la cual el hombre construye su identidad.

En consecuencia, la psicología humanista le da suma importancia al estudio de los sentimientos, deseos, esperanzas y aspiraciones de las personas, consideradas en otros enfoques como subjetivos y poco importantes. El estudio de la conducta no es suficiente para lograr una comprensión global; lo subjetivo debe también tomarse en consideración (Goble, 1977 citado en López, 2009).

Hoy en día según Castanedo (2005) la psicología humanista está conformada por diversas corrientes, de las cuales se abordan las principales:

- *Terapia Gestalt* (Fritz y Perls).

El concepto de "Gestalt" refiere el aspecto de "totalidad" y se asemeja al concepto oriental de Tao. Argumentando la idea de que figura y fondo constituyen una totalidad completa y no pueden ser separados uno de otro sin que ello implique perder su respectivo significado individual, es decir, no pueden tratarse por separado sin destruir su totalidad (Quitmann, 1999)

La terapia Gestalt consiste en atender al ser humano en la forma que le permita ser lo que realmente es. Se trata de una terapia existencialista, que se ocupa de los problemas provocados por la aversión del ser humano a aceptar la responsabilidad de lo que es y de lo que hace (Armenta, 1996).

Fritz Perls figura como el fundador de la terapia Gestalt. Señala que la persona puede temer a la vida y a experimentar el aquí y el ahora; debido a esto, suele vivir principalmente en el pasado, mediante los recuerdos obsesivos, y en el futuro, con la expectativa ansiosa de la catástrofe (Jourard, 2001 citado en López, 2009).

- *Terapia Centrada en la Persona* (Carl Rogers).

El enfoque centrado en la persona es también conocido como terapia conversacional, y su autor es Carl Rogers. Rogers le da el nombre de psicoterapia centrada en el cliente, en respuesta al hecho de que la persona que busca ayuda no es tratada como paciente dependiente, sino como un cliente responsable.

Aplicado al área de la educación, se le llamó enseñanza centrada en el estudiante. Y a medida que se ha extendido a una gran variedad de campos, como: grupos de encuentro, matrimonio, relaciones familiares, administración, grupos minoritarios, interraciales e interculturales, se cambió el nombre por una expresión más amplia: centrado en la persona (Rogers, 1980).

Dentro de este enfoque, lejos de hacerle algo a la persona o de inducirlo a hacer algo en relación a sí misma, se trata de liberarla para que pueda tener un crecimiento y un desarrollo a nivel personal, dicho de otra manera, que ella misma quite los obstáculos que le impiden avanzar (Rogers, op cit).

Del mismo modo, la actitud empática es un factor terapéutico de primer orden, y se manifiesta en un intento del psicoterapeuta por comprender a fondo la experiencia de la persona en la búsqueda de transmitir verbalmente esta comprensión esclarecedora. El entrenamiento clínico del psicoterapeuta centrado en la persona está enfocado a captar, con la mayor precisión posible, los matices del sentimiento y del significado en la experiencia de la persona que recibe ayuda (Lafarga, 1992).

- *Logoterapia* (Frankl).

La logoterapia fue fundada por el psiquiatra y neurólogo vienés Viktor Frankl; es una terapia que ayuda a los pacientes a la búsqueda del sentido de vida. La logoterapia no se dirige al síntoma, sino que intenta provocar un cambio de actitud, una modificación personal respecto del síntoma. La logoterapia no se encierra en el ámbito de las neurosis, sino que lo

desborda y penetra en la dimensión de los fenómenos específicamente humanos (Frankl, 1990 citado en López, 2009).

La logoterapia considera la autotrascendencia como el nivel supremo de desarrollo de la existencia humana. Se trata del potencial específicamente humano de pensar y actuar más allá de uno mismo en el marco de la existencia para algo o para alguien, de la entrega a una tarea o de la dedicación a otros seres humanos. Mientras que la psicología tradicional descubre esencialmente "dependencias psíquicas", la logoterapia saca a la luz "independencias espirituales", y mientras que la psicoterapia convencional analiza "acuerdos neuróticos", la logoterapia registra "compromiso existencial" (Lukas, 2003 citado en López, 2009).

Las escuelas anteriores son heterogéneas en esencia, sin embargo comparten características, cuando se trata de hacer psicoterapia: se centran en el aquí y en el ahora, el cliente toma sus decisiones; el cliente es responsable de su conducta; él se crea a sí mismo, su existencia no está determinada, sino que trasciende a sí mismo por sus actos creativos, la existencia precede y crea la esencia; la conducta inadecuada, no deseada, puede des-aprenderse y se pone más énfasis en el self (Castanedo, 2005).

### **1.2.1 Contexto y realidad social ante el surgimiento de la psicología humanista.**

En lo que refiere al contexto histórico, la psicología humanista surge en los Estados Unidos de Norteamérica al término de la Segunda Guerra Mundial. Durante el dominio nazi, muchos europeos inmigraron a los Estados Unidos. Entre estos inmigrantes se encontraban varios psicólogos existencialistas, los cuales aportaron muchas ideas para el desarrollo de la tercera fuerza de la psicología, que más tarde se difundieron por Europa y otras partes del mundo (López, 2009).

Tras la Segunda Guerra Mundial, psicólogos y filósofos existencialistas que se sentían prisioneros de un sistema con el que no estaban de acuerdo, le devuelven la libertad al individuo; es decir, después de los problemas que la

humanidad adquirió a raíz de la guerra, los existencialistas ven a la persona, como un ser libre (López, op cit).

En este contexto, la Psicología Humanista es fundamentalmente un movimiento programático, surgido en Norteamérica en la década de los cincuentas, orientado a promover una psicología más interesada por los problemas humanos, es decir, ésta nueva psicología buscaba ser una ciencia del hombre y para el hombre (Smith, 1969 citado en Villegas, 1969).

Aunque el primer Encuentro Nacional de la American Association for Humanistic Psychology (AAHP) tuvo lugar en 1962, la Asociación se había constituido ya como tal en verano de 1961. Con anterioridad en la primavera del mismo año, había aparecido el primer número del Journal of Humanistic Psychology. De tal manera que puede considerarse 1961 como el año en que la Psicología Humanista nace a la luz pública. Los principios programáticos de la Asociación, elaborados por Charlotte Buhler y James Bugental, se sintetizan en los siguientes puntos (Villegas, 1969):

1. Centrar la atención en la persona que experimenta y, por lo tanto, en la vivencia como fenómeno primario del estudio del hombre. Tanto las explicaciones teóricas, como la conducta manifiesta se consideran subordinadas a la experiencia misma y a su significado para la persona.
2. Acentuar las cualidades específicamente humanas, tales como la elección, la creatividad, la valoración y la autorrealización, como opuestas a la concepción de los seres humanos en términos mecanicistas y reduccionistas.
3. Mantenerse fiel al criterio de significación en la selección de problemas y procedimientos de investigación, en oposición al énfasis primario en la objetividad.
4. Comprometerse con los valores y la dignidad humana e interesarse por el desarrollo del potencial inherente a cada persona. El punto central de esta visión es la persona tal como se descubre a sí misma y se relaciona con otras personas o grupos sociales.



Posteriormente a su aparición la psicología humanista logra el reconocimiento definitivo de la American Association for Humanistic Psychology en 1970, al ser aceptada como miembro de la American Psychological Association.

En sus orígenes, la Psicología Humanista persigue, ante todo, plantear una nueva actitud que renueve la psicología tratando de integrar las distintas direcciones que había tomado en su devenir histórico. Ciertamente, el autor de la expresión «tercera fuerza», referida a la Psicología Humanista; fue el propio Maslow, pero su sentido no era excluir las aportaciones de otras «fuerzas», sino estructuradas en un análisis más comprensivo de nivel superior (en una *larger superordinate structure*): *Soy freudiano, soy conductista, soy humanista*, aclaraba él mismo (Maslow, 1969 citado en Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990). La idea de Maslow era la construcción de una psicología comprensiva, sistemática, de base empírica que abarcara las cimas y las profundidades de la naturaleza humana.

### **1.2.2 Perspectivas humanistas aplicables en la intervención.**

Dentro de los líderes más representativos de la tercera fuerza, se encuentran bastantes personajes que con el tiempo se fueron sumando a este movimiento revolucionario en el ámbito de la psicología; sin embargo, destacan dos personajes como figuras representativas de este movimiento: Abraham Maslow y Carl Rogers.

#### **1.2.2.1 Abraham Maslow: nociones generales de la Psicología del ser.**

Maslow, fue uno de los primeros psicólogos que consideraron que había sido un error estudiar únicamente a gente que estaba considerada “enferma”, o bien, en situaciones problemáticas e infelicidad. Maslow consideraba que hasta el momento las demás corrientes psicológicas habían dedicado demasiado tiempo a los sufrimientos y muy pocos a las alegrías, a la enfermedad en lugar de a la salud, a la curación y no al crecimiento, a la evaluación y no a la trascendencia, y que esto los había tenido demasiado ocupados centrando su atención a la destrucción y no lo suficiente a la creatividad. Maslow sintetizó su

visión de salud psicológica, de creatividad, del ser, en su concepto de autorrealización. Una persona con problemas está motivada por déficits, o bien, cuando se tienen satisfechas las necesidades básicas ya no se lucha de la misma manera para enfrentar las situaciones. En cambio la persona autorrealizada da una imagen de tranquilidad, espontaneidad y autoexpresión (Kopp, 1999). Es decir, Maslow sostiene la idea de que podemos aprender mucho acerca del hombre, mediante el estudio de gente excepcionalmente saludable y madura; segmento de la especie humana que califica como "la vanguardia radiante" (Goble, 1977 citado en López, 2009).

### **1.2.2.2 Carl Rogers: el Enfoque Centrado en la Persona.**

En cuanto a Carl Rogers, es menos teórico que práctico. Su mayor contribución a la psicología humanista es la terapia centrada en el cliente. Rogers veía al cliente y al terapeuta como iguales, y así de esta manera la actitud de parte del analista debe ser respetuosa, abierta y permisiva. Descrito el escenario anterior, la orientación del terapeuta debe de ser fenomenológica, es decir, abrirse al mundo tal como lo experimenta el cliente (Kopp, 1999).

De ahí la importancia de "la psicoterapia centrada en el cliente" de Rogers, que como su nombre lo indica, se centra en la persona y no en el problema (López, 2009).

Para esto es importante explicar a que nos referimos cuando hacemos referencia al enfoque personalizado; la hipótesis central puede resumirse en que los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de autocomprensión y para la alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta autodirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados, siempre y cuando se logre crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitativas (Rogers, 1986).

### 1.2.3 La instrumentalización humanista.

Siguiendo esta misma línea, Rogers en 1986 afirma que el cambio y el desarrollo individual surgen de la experiencia adquirida en una relación. Por tanto, hay tres condiciones o actitudes que constituyen un clima causante de este desarrollo:

#### *1. Congruencia.*

La congruencia requiere que el terapeuta sea un individuo bien desarrollado e integrado psicológicamente, suficientemente “completo” y en contacto consigo mismo. Esto significa aceptar las partes positivas y negativas de uno mismo, siendo capaz de abrirse sin defensividad a lo que se vive en uno mismo y ser capaz de ponerse en contacto con eso, tener una identidad sólida y una fuerte sensación de competencia, siendo capaz de funcionar eficazmente dentro de las relaciones personales e íntimas sin la referencia de los propios problemas personales (Brazier, 1997).

La congruencia es correlativa a la aceptación: no puede darse una apertura a la experiencia del cliente si no la hay para la propia experiencia. Y sin apertura tampoco puede haber empatía. El terapeuta nunca puede llevar al cliente más allá de lo que él mismo es como persona (Brazier, 1997).

Es decir, en cuanto más sea la autenticidad del terapeuta en relación con el cliente, sin disfraces profesionales ni personales, mayor es la probabilidad de que este último cambie y crezca de un modo constructivo (Rogers, 1986).

Para que la congruencia tenga impacto en la relación, el cliente debe percibir al terapeuta como congruente. Pero éste no puede sencillamente expresar cualquier sentimiento en un momento dado, su respuesta a la experiencia del cliente, debe ser relevante a la preocupación inmediata de este último (Mearns & Thorne, 1988 citados en Rosso & Lebl, 2006).

Una persona se comunica simultáneamente a través de palabras, ademanes, expresión facial, posturas y movimientos corporales, tono de voz

e incluso por la manera como se está vestida, esta comunicación es verbal y no verbal. La comunicación es incongruente cuando hay discrepancias entre lo verbal y lo no verbal (Satir, 1986 citado en Rosso & Lebl op cit).

1. *Visión incondicionalmente positiva o aceptación/ aprecio positivo incondicional.* Esto refiere que el terapeuta experimenta una actitud positiva y de aceptación hacia lo que el cliente es en un momento dado, es decir un cálido respeto hacia él como persona distinta y valiosa, independientemente de su condición, conducta o sentimientos (Rogers, 1961). Ese cariño por parte del terapeuta no es posesivo. Aprecia al cliente, no de un modo condicional, sino en su totalidad (Rogers, 1986).

Esta aceptación brinda calidez y seguridad en la relación, esto es, el hecho de agradar al otro y ser valorado como persona parece constituir un elemento de gran importancia en una relación de ayuda (Rogers, 1961).

La actitud de aceptación no es sólo un sentimiento experimentado dentro del terapeuta, sino que debe ser comunicado al cliente de forma genuina y espontánea (Mearns & Thorne, 1988 citados en Rosso & Lebl, 2006).

2. *Capacidad de proyección de la comprensión o empatía.* Significa que el terapeuta percibe con precisión los sentimientos e intenciones que el cliente experimenta, y le hace partícipe de su comprensión (Rogers, 1986). Sólo cuando el terapeuta comprende los sentimientos y pensamientos, cuando alcanza a verlos como tal y como él los ve, y por tanto, aceptarlo con ellos, se siente realmente libre de explotarse a sí mismo tanto nivel consciente como no consciente. El cliente también debe de sentirse libre de toda evaluación moral o diagnóstica puesto que éstas son siempre amenazadoras (Rogers, 1961).

En la experiencia empática el cliente y el terapeuta experimentan a la par, lo que el cliente está expresando. El terapeuta logrará llegar a este

“experimentar juntos”, valiéndose de sus propios referentes internos que la propia experiencia que el cliente le evoca.

Dentro de los resultados de un clima empático se obtiene (Brazier, 1997b):

- a) *Sentirse valorado y aceptado como persona.* Esto significa que el terapeuta realmente se interesa por su cliente y se preocupa por él.
- b) *Sentirse reafirmado en la propia existencia como personas autónomas y valiosas en posesión de nuestra propia identidad.* Es decir, el terapeuta empático reafirma al cliente en su derecho a existir. Adquirir la sensación “Yo puedo existir”. El reconocimiento de otra persona es la base del desarrollo de la propia identidad.
- c) *Aprender a aceptar los propios sentimientos.* Aquí el cliente sabe que se le permite sentir o expresar cualquier cosa, sin temer consecuencias destructivas y sin que el terapeuta lo rechace.
- d) *La empatía disuelve la alienación.* Cuando el cliente siente que lo que está diciendo parece que tiene sentido para el terapeuta, la experiencia no solo cobra más importancia para sí mismo, sino que también le aporta la sensación de que quizás no sea tan extraño, tan diferente como al principio creía.
- e) *Aprender a confiar en la propia experiencia.* Se trata de la capacidad para manejar problemas nuevos que más adelante podrá ser útil en su propia vida.

En este sentido, cuando el psicoterapeuta percibe y acepta al cliente tal cual es, cuando deja de lado toda evaluación y entra en el marco de referencia perceptual del mismo, lo libera para que explore nuevamente su vida y su experiencia, lo libera para percibir en esa experiencia nuevos significados y nuevas metas (Rogers, 1990b). La actitud positiva incondicional puede ser descrita como un acto de manifiesto interés y aprecio por todo lo que la persona es, por todas sus conductas y por su comunicación (Lafarga, 1992).

Con respecto a puntos anteriormente señalados y relacionado con la actitud del psicólogo; el terapeuta debe tener una profunda actitud humanista (Schluter, 1996), es decir, el terapeuta debe tener en cuenta que es un ser humano ante todo y como humano tiene sentimientos, cualidades y defectos, se equivoca y sabe reconocer sus errores. Además de contar con la preparación y desarrollo de las destrezas necesarias para ayudar a las personas; al tener una actitud humanista ayuda a las personas entendiendo los problemas desde la perspectiva de su cliente, no juzga a las personas y las acepta incondicionalmente además de ser congruente con lo que piensa, dice y hace (López, 2009).

Asimismo, en la medida en que el terapeuta esté realmente viviendo cada momento, de una manera congruente consigo mismo, podrá ser un modelo vivo y no de "apariencia" para sus clientes (Armenta, 1996), lo que permitirá a su vez que el cliente sienta mayor confianza al expresar su sentir.

Del mismo modo, un aspecto relevante dentro del trabajo del psicoterapeuta humanista es que él ayudará a la persona a auto-explorarse, pero no tomará las decisiones por ella ni le solucionará directamente los problemas. Por el contrario, ayudará a la persona a que se responsabilice de la toma de sus decisiones y a que sea ella la que dirija su propia existencia y que se libere de toda clase de ataduras (López, op cit).

Por otra parte, dentro de la psicoterapia humanista es muy importante recordar un aspecto que se vuelve fundamental, y va enfocado a la participación del cliente en la psicoterapia. Para esto Campos (1982) plantea que la participación del cliente es voluntaria, siendo él quién toma la iniciativa. De igual manera, el ambiente de la terapia se basa en el respeto a la persona, la tolerancia y la aceptación de las diferencias, en la confianza, en la capacidad de la persona para asumir la responsabilidad de su propia conducta, y ser libres de progresar hacia la madurez.

De esta manera, cuando las personas son aceptadas y apreciadas, tienden a desarrollar una actitud de mayor cariño hacia sí mismas. Cuando se les oye

con proyección personal de parte del oyente, son capaces de escuchar con mayor precisión el flujo de sus propias experiencias internas. Al comprender y apreciar el sí-mismo, éste pasa a ser más congruente con la propia experiencia; de este modo la persona pasa a ser más real, más auténtica. Hay mayor libertad para ser una persona real y total (Rogers, 1962 en Rogers, 1986).

En este contexto, habría que mencionar la extensión de instrumentalización humanista, pues además de los tres puntos (señalados anteriormente) que guían a la psicología humanista, existen técnicas que ayudan a que el proceso de cambio pueda lograrse.

Uno de ellos es el *reflejo* el cual va a favorecer la autoescucha y Vela en 1979 (Mariscal, 2004 citado en Rosso & Lebl, 2006) lo define como un intento del terapeuta por expresar en palabras nuevas las actitudes esenciales expresadas por el cliente.

Entre los valores o propiedad del reflejo se encuentran:

1. Al principio de la entrevista permite una sensación profunda de ser comprendido, de una manera antes nunca experimentada.
2. El reflejo objetiva la imagen de la persona, de sus relaciones y de su conducta.
3. El reflejo coloca en la persona la responsabilidad de asumir su mundo de valores, basados en su propia experiencia.
4. El reflejo es el mecanismo más apropiado para establecer la relación pues evita el campo valorativo y se ubica en el tipo de respuestas llamadas comprensivas.

En este sentido, el reflejo suele ser de distintos tipos, dependiendo del objetivo que persigue el mismo (Mariscal, 2004 citado en Rosso & Lebl, op cit):

1. *Reflejos simples*; se refieren a una devolución verbal del eje de lo dicho por el cliente, como síntesis aclaratoria para favorecer el discurso y la autoconexión.

De acuerdo con, Farbe, Brink y Raskini (2001), son también conocidos como reafirmaciones (reformular, hacer de espejo o empatizar); y aparecen cuando las palabras parecen reflejar o devolver como en un espejo los sentimientos, pensamientos o ideas del cliente, como un eco o un reflejo.

Las reformulaciones pueden darse de diferentes formas: repetición textual, reformulación sintetizando y clarificando las respuestas del cliente, reformulaciones que parecen intensificar ciertos sentimientos del cliente y reformulaciones en primera persona. Rogers raramente repetía verbalmente lo que el cliente había dicho. En los casos en los que lo hacía de este modo, parecía tener la intención de añadir énfasis a una declaración clara y crucial del cliente. El objetivo es proporcionar mayor claridad y un foco más agudo a los sentimientos del cliente. Además, el formular algunas de sus reafirmaciones en primera persona, como si él fuera el paciente, puede haberle servido a Rogers para aumentar el sentido de empatía (Farbe, Brink & Raskini, 2001).

2. *Reflejos elucidatorios*, poseen el sentido de esclarecer y resumir cognitivamente lo dicho. Dar luz, aclarar lo que el cliente no ve pero ha expresado. El terapeuta deduce lo que le pasa al cliente, se diferencia de la interpretación en que es una deducción que se basa en conocimientos que la persona entrega y no se basa en conocimientos que posee el terapeuta. Vela en 1979 (Mariscal, 2004 citado en Rosso & Lebl, 2006) distingue los siguientes tipos.

- Ambivalente, cuando el cliente tiene dos situaciones emocionales encontradas.
- Inmediato, contingente a lo expresado por el cliente.
- Sumario, resumen pequeño de lo dicho por el cliente.
- Bifurcativo, mostrando al cliente dos posibilidades, dos caminos.



- Andadura, aclarar algo implícito, ir un poco más allá de lo que el cliente ha expresado.
- Gestalt, plantear lo opuesto a la expresión del cliente.
- Terminal, al final de la sesión devolver todo lo dicho por el cliente en resumen.

3. *Reflejos de sentimiento*, apuntan a resumir la captación por parte del terapeuta de las emociones implícitas en el intercambio dado en la sesión, con el objetivo de favorecer una toma de conciencia de lo emocional en juego.

4. *Reflejos icónicos*, permiten la simbolización de una experiencia difícil de verbalizar, a través de íconos como pueden ser metáforas, imágenes u objetos presentes.

5. *Reflejos evocativos*, buscan hacer presente una experiencia pasada con el fin de simbolizarla en el aquí y ahora.

Así con la ayuda de los reflejos, el cliente descubre que alguien puede escucharlo y atenderlo cuando expresa sus sentimientos, poco a poco se torna capaz de escucharse a sí mismo y a medida que abre a lo que sucede en él adquiere la capacidad de percibir sentimientos que siempre había negado y rechazado –autoconcepto-. Al pretender escucharse también comienza a aceptarse. Asimismo, a medida que capta con más precisión sus propios contenidos, se evalúa menos, va logrando mayor coherencia, puede mostrarse más allá de las fachadas que hasta entonces lo ocultaban, abandonar sus conductas defensivas y mostrarse como es – autoaceptación- (Rogers, 1961).

Continuando con la instrumentalización humanista, Rogers (Farbe, Brink & Raskini, 2001), señala la importancia de reconocer los sentimientos no expresados por los clientes, Argumentando, ser de vital interés prestar atención tanto a la conducta verbal como a la no verbal. Pues, el hecho de ser capaz de reconocer las expresiones más sutiles o las no verbalizadas del sentir del cliente, refuerza probablemente la sensación del cliente de ser visto y oído.

Por último, en lo que refiere, al manejo de los silencios, Rogers (Farbe, Brink & Raskini, op cit) declaraba valorar los momentos de silencio como periodos de trabajo especialmente duros o difíciles para el cliente.

### **1.3 La concepción del hombre desde la psicología humanista.**

El enfoque humanista de la psicología, considera al hombre en sí como un ser libre y creativo, cuyo comportamiento depende más de su marco conceptual interno que de la coacción de impulsos internos o de la presión de fuerzas externas. El concepto de hombre que tiene la psicología humanista es sumamente rico y complejo. Esta orientación no desea excluir de su estudio nada de todo lo que identifica y distingue mejor al hombre, como es la libertad, la creatividad, los valores, el amor, actuar con un propósito y dirigirse hacia una meta, el sentido de la vida, del sufrimiento y de la misma muerte (Martínez, 1993).

Asimismo, la psicología humanista sostiene que el ser humano puede controlar sus propios destinos, si las condiciones no son demasiado restrictivas. También contempla a los seres humanos como poseedores de la capacidad de examinarse y producir cambios inducidos por ellos mismos. Hábiles de interpretar, criticar, vigilar y evaluar racionalmente el comportamiento propio. Capaces de evaluar los comportamientos tanto presentes como pasados y hacer planes para el futuro; además de anticipar las consecuencias del comportamiento actual a largo plazo (Dicaprio, 1989 citado en López, 2009).

De acuerdo a la psicología humanista, la persona tiene libertad de elección; de aquí parte el concepto de cliente o usuario, que sustituye al concepto de paciente, porque el cliente tiene la capacidad de decidir y de hacerse responsable de las decisiones que tome (López, op.cit).

Este punto de vista surgió para contrarrestar la oscuridad que prevalecía con el hecho de que la naturaleza humana fuera percibida como patológica, o mecanicista. De este modo, Castanedo (2005) refiere que la psicología

humanista no es (por su propia decisión) una nueva psicología sino que es una nueva orientación en psicología. No intenta remplazar a las corrientes conductuales ni psicoanalíticas clásicas con ideas fijas, ni mucho menos rechazar las contribuciones que han hecho ambas, más bien busca responder positivamente al cambio, al crecimiento y al desarrollo del hombre, y evolucionar como un proceso dinámico en la exploración de la personalidad y la naturaleza humana, se trate de la persona que se trate y en cualquier momento de su vida. La psicología humanista sostiene firmemente la idea de que los seres humanos seguimos gestionando nuestro desarrollo personal durante toda nuestra existencia, aún en los últimos años de la vida; de ahí la importancia del presente trabajo, el cual emplea esta perspectiva, con personas de la tercera edad o que se encuentra en la edad adulta tardía.

## **CAPÍTULO 2. EDAD ADULTA TARDÍA.**

En esta etapa de la vida se presentan una serie de cambios en la persona tanto a nivel orgánico como en el psicológico o emocional. Dentro de los cambios orgánicos podemos encontrar aquellos que hablan del desgaste del organismo, como la audición, el olfato, la vista; algunos provocados por el desgaste normal del cuerpo a lo largo de la vida, así como otros que tienen su origen en un nivel neurológico, ante los cuales es complicado por hacer algo, tal es el caso de enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson. Lo anterior hace que el tema de la salud de los ancianos sea algo que deba tratarse con sumo cuidado, sin embargo queda claro que con la asistencia adecuada, puede hacerse que las personas puedan vivir de una manera óptima hasta dónde su organismo se los permita.

Sin embargo también es cierto que el aprendizaje puede darse en cualquier etapa de la vida, formando parte del desarrollo intelectual y tomando parte importante de la personalidad de cada persona influyendo demasiado en las posibilidades del desarrollo social de la misma, es decir, se puede tener un envejecimiento exitoso, independientemente si los últimos días los pasan en casa al lado de su familia o en un centro de asistencia, siempre y cuando el adulto mayor se mantenga como un ser activo.

### **2.1 ¿Por qué envejecen las personas?**

Sin lugar a dudas, el envejecer es parte de un proceso natural dentro de nuestra biología, por lo tanto, al igual que en otras etapas de la vida, merece de un seguimiento específico; es decir, que existan especialistas en la materia que proporcionen una idea más profunda, concreta y por ende detallada, de los diversos procesos por los que pasan las personas de la tercera edad.

La senectud es el periodo de vida marcado por cambios en el funcionamiento físico asociados con el envejecimiento. La vejez es un proceso complejo influido por la herencia, la alimentación, la salud y factores ambientales, y no se

sabe con exactitud por qué el cuerpo de las personas funciona menos a medida que se hace viejo (Papalia, Wendkos & Duskin, 2005). Existen diversas teorías que explican el deterioro del organismo, sin embargo en este trabajo se mencionaran sólo dos, las cuáles se consideran destacan entre las principales, de esta manera los autores mencionan la teoría del envejecimiento programado y la teoría del desgaste, las cuáles se describen a continuación.

### **2.1.1. Envejecimiento programado.**

La teoría del envejecimiento programado o de la senectud programada, se ubica dentro del grupo de las teorías de la programación genética, las cuáles sostienen que nuestro cuerpo va envejeciendo de acuerdo a un plan de desarrollo que de manera natural se encuentra incorporado en nuestros genes (Papalia, Wendkos & Duskin, 2010).

La teoría del envejecimiento programado, sostiene que en cada especie el cuerpo envejece según un patrón de desarrollo normal incorporado en cada organismo. Puesto que cada especie tiene su propia expectativa de vida y su propio patrón de senectud, este patrón debe ser predeterminado y congénito (Papalia, Wendkos & Duskin, 2005).

Siguiendo la misma línea Kail & Cavanaugh (2006) mencionan que la muerte celular programada bien puede ser una función de diversos procesos fisiológicos, así como de la capacidad innata de las células para autodestruirse y de la capacidad en las moribundas para desencadenar procesos básicos en otras.

### **2.1.2 Teoría del desgaste.**

La teoría del desgaste, por su parte, sostiene que el cuerpo envejece a causa del uso continuo, y que el deterioro es el resultado del daño acumulado. En esta teoría el cuerpo humano es comparable a una máquina cuyas partes eventualmente se descomponen (Feldman, 2007).

En relación con lo anterior Papalia, Wendkos y Duskin (2010) mencionan que son las células del cuerpo las que se multiplican continuamente a través de la división celular, lo cual es un procedimiento esencial para mantener un equilibrio y el buen funcionamiento entre órganos y sistemas ante la muerte de otras células o la aparición de células peligrosas, sin embargo a medida que el organismo envejece, este es menos capaz de reparar o reemplazar las partes dañadas.

Como puede observarse las posibles causas del por qué envejecen las personas según estas dos teorías previamente expuestas, se deben básicamente a los diversos deterioros que el cuerpo sufre a lo largo de toda su vida, lo cual con el tiempo termina cobrando factura al organismo; o bien, por el hecho de que las células del cuerpo están programadas o predeterminadas para funcionar cierto tiempo y después morir. Independientemente de cuál sea la teoría que más se acerque a descifrar la interrogante de ¿por qué envejecen las personas?, bien es cierto que cuando se llega a la edad adulta avanzada, los cambios orgánicos y sistémicos son cada vez más notorios, sin dejar de lado el aspecto emocional.

Por otro lado, es importante resaltar y recalcar la importancia de llevar una vida sana, ya que si bien es cierto que nuestro organismo irá envejeciendo y deteriorándose con el paso de los años, el conservar un buen estado de salud nos permitirá la posibilidad de mantenernos como seres activos y útiles a la sociedad incluso en la vejez, lo cual refuerza la idea de cumplir con un envejecimiento exitoso, es decir, gozar de buena calidad de vida inclusive en la última etapa del desarrollo humano.

## **2.2. Cambios físicos en la vejez.**

Tal y como se mencionó en las líneas anteriores, al llegar a la edad adulta avanzada o tardía, y sobre todo a la vejez, los cambios que sufre el organismo de cada persona son cada vez más notorios y de manera general, por ende esto incluye a los aspectos emocionales, o bien, de carácter psicológico. Sin embargo, antes de ahondar más en los aspectos de carácter cognitivo, se

describen primero los cambios físicos, los cuáles a simple vista son los más notorios.

### **2.2.1 Cambios orgánicos y sistémicos.**

Los cambios tanto en el funcionamiento orgánico y sistémico pueden ser muy variables de un organismo a otro, es decir, algunos sistemas corporales suelen deteriorarse con mayor rapidez mientras que otros lo hacen muy lentamente al punto de parecer permanecer intactos (Papalia, Wendkos & Duskin, 2010). Dentro de las teorías más conocidas respecto a esta índole se encuentran: la supresión del sistema inmunológico y la capacidad de reserva.

La teoría de la supresión del sistema inmunológico, la cual nos refiere que dicho sistema, se debilita con la edad y ya no nos protege en contra de invasiones de virus y bacterias, tal y como lo hacía antes, o en un proceso conocido como autoinmunidad, pierde la capacidad de reconocer a los invasores y comienza a atacar a las células del propio organismo (Lefrançois, 2001).

Por otro lado, entre los cambios más serios se encuentran los que afectan al corazón. Su ritmo tiende a hacerse más lento e irregular, a su alrededor se acumulan depósitos de grasa que intervienen con su funcionamiento, y la presión sanguínea a menudo aumenta.

Otro cambio importante que afecta la salud es la declinación en la *capacidad de reserva* (o reserva orgánica), una capacidad de respaldo que ayuda a los sistemas corporales a funcionar hasta sus límites en momentos de estrés. Con la edad, los niveles de reserva tienden a caer y muchos ancianos no logran responder a las demandas físicas adicionales con tanta rapidez o eficiencia como antes (Papalia, Wendkos & Duskin, 2005).

Sin embargo, muchas de las personas mayores apenas logran percatarse de los cambios sufridos en su funcionamiento sistémico, y gracias a que muchas de las actividades no requieren que se utilice un esfuerzo máximo, la mayoría

de los adultos mayores pueden realizar casi todo lo que necesitan o en algunos casos lo que quieran hacer (Papalia, Wendkos & Duskin, 2010).

### **2.2.2 Envejecimiento del cerebro.**

Después de los 30 años, el cerebro pierde peso, al principio ligeramente, luego con mayor rapidez, hasta que, a los 90 años, quizás haya perdido hasta el 10% de su peso. Esta pérdida de peso se atribuye a la pérdida de neuronas en la corteza cerebral, la parte del cerebro que maneja las cosas cognoscitivas. Sin embargo, la nueva investigación sugiere que la causa no es una reducción generalizada del número de neuronas, sino más bien un encogimiento del tamaño neuronal debido a la pérdida del tejido conectivo: axones, dendritas y sinapsis. Este encogimiento empieza temprano y avanza con mayor rapidez en la corteza frontal, la cual es importante para la memoria y el funcionamiento cognoscitivo de alto nivel (West, 1996; Wickelgren, 1996 citados en Papalia et al., 2005).

Por otro lado y siguiendo la línea de que con el paso del tiempo las neuronas van muriendo, cabe destacar que la proporción de células que mueren, de masa cerebral que se pierde y demás afecta en distinto grado a las diferentes áreas del cerebro. Aunado a esto, al parecer los cambios relacionados con la edad que tienen el mayor impacto en el deterioro cognitivo están relacionados con la ralentización de los procesos de comunicación cerebral. Éstos se hacen más notorios conforme la edad, en especial al término de la cincuentena, evidenciándose a través del cada vez más lento tiempo de reacción de la persona (Stassen & Thompson, 2001).

### **2.2.3 Funcionamiento sensorial y psicomotor.**

Hay una gran cantidad de variación individual en la capacidad sensorial y psicomotora de las personas de edad avanzada. Muchas experimentan declinaciones bruscas mientras que otros perciben que su vida diaria virtualmente no cambia. Los deterioros tienen a ser más severos entre los ancianos de edad avanzada. La pérdida de la audición o de la visión tiene



fuertes consecuencias psicológicas, ya que privan a las personas de actividades, vida social e independencia (Papalia & Wendkos, 1998).

### **2.2.3.1 La visión.**

Según Papalia & Wendkos (1998) el problema más común es la presbicia (dificultad para ver las cosas de cerca) en general se estabiliza hacia los 60 años, y con ayuda de anteojos o lentes de contacto en la mayoría de las personas de edad avanzada pueden ver bastante bien. Después de los 65 años, son comunes algunos problemas visuales serios que afectan la vida diaria, como la conducción de un automóvil, leer, cocinar, etcétera. Aunado a lo anterior, gran mayoría de las personas necesitan anteojos hacia el final de la etapa adulta media, a pesar de los problemas posibles, la mayoría de los ancianos funciona muy bien con lentes (Lefrançois, 2001).

La mayoría de los problemas visuales surgen de deficiencias en cinco áreas: visión de cerca, sensibilidad a la luz, visión dinámica (leer avisos móviles), velocidad de procesamiento de lo que se ha visto, y búsqueda visual, es decir, ubicar una señal (Kosnik, Winslow, Kline, Rasinski & Sekuler, 1988; Kline, et al, 1992 citados en (Papalia & Wendkos, 1998).

La mayoría de los problemas visuales (incluyendo la ceguera) son causados por cataratas, degeneración macular relacionada con la edad, glaucoma o retinopatía diabética. Más de la mitad de las personas mayores de 65 años desarrollan *cataratas*, áreas nubosas u opacas en el cristalino del ojo que a la postre causan visión borrosa. La *degeneración macular relacionada con la edad*, en la cual el centro de la retina pierde gradualmente la habilidad para distinguir los detalles finos, es la causa principal de deterioro visual irreversible en los ancianos. El glaucoma es un daño irreversible al nervio óptico causado por el aumento de la presión en el ojo; si no se trata puede ocasionar ceguera (Papalia, Wendkos & Duskin, 2005).

### **2.2.3.2 Audición.**

Cerca del 23 % de los ancianos tienen pérdidas de audición causadas a menudo por la presbiacusia. La presbiacusia es una dificultad para percibir sonidos de alta frecuencia que dificulta a los adultos mayores el escuchar lo que otros dicen, en especial cuando compite con ruido de la radio, la televisión o hay un murmullo de varias personas a la vez. Asimismo, las pérdidas de audición contribuyen a la falsa percepción de la gente anciana como distraída, despistada e irritable (Papalia & Wendkos, 1998; Papalia, et al., 2005).

Otro trastorno auditivo que suele desarrollarse en las personas de edad avanzada es el tinnitus, que consiste en un zumbido o tintineo en los oídos. En la mayoría de los casos, los que sufren de tinnitus suelen acostumbrarse al tintineo que incluso casi no se dan cuenta de que lo oyen, al igual que suele ocurrirnos con sonidos cotidianos como el de un reloj o el tráfico de la calle (Stassen & Thompson, 2001).

### **2.2.3.3 Gusto y olfato.**

Con frecuencia el gusto depende de lo que se puede oler. Las pérdidas en ambos sentidos son una parte normal del envejecimiento, pero también pueden ser causadas por una amplia variedad de enfermedades y medicamentos, por cirugía o exposición a sustancias nocivas en el ambiente (Feldman, 2007).

En la edad adulta tardía, los ancianos suelen quejarse de que su comida no sabe bien, esto puede deberse quizás a que tienen menos papilas gustativas en la lengua o porque los receptores del gusto no trabajan de manera adecuada (Papalia & Wendkos, 1998; citados en Papalia, Wendkos & Duskin, 2005). También puede ser porque el bulbo olfatorio, el órgano en el cerebro que responde al sentido del olfato, u otras estructuras cerebrales relacionadas están dañadas (Schiffman, 1997 citado en Papalia, Wendkos & Duskin, 2005). La sensibilidad a los sabores ácidos, salados y amargos resulta más afectada que la sensibilidad al dulce (Spitzar, 1988 citado en Papalia, Wendkos & Duskin, 2005).

#### **2.2.3.4 Fortaleza, resistencia y equilibrio.**

Los adultos por lo general pierden alrededor de 10 a 20 por ciento de su fortaleza a la edad de 70 años, en especial en los músculos de la parte inferior del cuerpo. La resistencia para caminar declina de manera más consistente con la edad, en especial entre mujeres, que otros aspectos de la condición física como la flexibilidad (Van Heuvelen, Kempen, Ormel y Rispens, 1998 citados en Papalia, Wendkos & Duskin, 2005).

La plasticidad o posibilidad de modificar el desempeño, es especialmente importante porque las personas cuyos músculos se han atrofiado tienen mayor probabilidad de sufrir caídas y fracturas. En esta etapa se recomienda el uso de ejercicios diseñados para mejorar el equilibrio, ya que estos ayudaran a restablecer el control corporal y la estabilidad de la postura (Feldman, 2007).

Teniendo presentes los principales cambios físicos por los que atraviesan las personas mayores, es importante recalcar el hecho de que el tema de la salud en este tipo de población es algo que a veces suele tornarse delicado, y que debe llevarse con gran cuidado ante la posibilidad de complicaciones.

### **2.3 Salud en la vejez.**

La mayoría de las personas de más de 65 años de edad no tiene que limitar ninguna actividad importante por razones de salud. Solo a partir de los 85 años, más de la mitad de la población reporta tales limitaciones (Feldman, 2007).

Los padecimientos más comunes en personas que rebasan los 65 años de edad, son artritis, hipertensión, pérdida auditiva, dolencias cardíacas, deterioros visuales y arteriosclerosis. Otros males que los aquejan son el Parkinson, el cáncer, y problemas renales (Lefrançois, 2001).

Ahora bien, a grandes rasgos se han descrito los diversos cambios que sufre el organismo a medida que va envejeciendo, haciendo énfasis en los más notorios, los cuales son los cambios físicos; sin embargo, es lógico pensar que

si existen cambios físicos en el cuerpo por ende también dentro de él, es decir, a nivel emocional o psicológico.

## **2.4 Desórdenes mentales y del comportamiento.**

La confusión, el olvido y otros cambios de la personalidad a veces asociados con la vejez a menudo tienen causas fisiológicas. El término general para denominar este deterioro intelectual es *demencia*. La palabra *senilidad* usada para describir la demencia en personas de edad avanzada, no es un verdadero diagnóstico médico sino un término usual para una amplia gama de síntomas (Papalia & Wendkos, 1998).

### **2.4.1 Depresión.**

Según Aguirre (2008) la depresión es un trastorno psíquico con incidencia en lo somático, es decir, así como otras enfermedades como por ejemplo la anorexia y la bulimia, de igual manera el origen del problema se encuentra a nivel cognitivo, sin embargo, la gran mayoría del daño puede verse reflejado a nivel corporal.

Los signos de la depresión son los mismos en la vejez que en otras etapas más tempranas de la vida: extrema tristeza, carencia de interés o disfrute en la vida, pérdida de peso, insomnio, agotamiento, sentimientos de inutilidad o inapropiada culpabilidad, pérdida de memoria, incapacidad para concentrarse y pensamientos de muerte o suicidio (Blazer, 1989 citado en Papalia & Wendkos, 1998).

Sin embargo, González, Gil, Carrasco y García (2001) refieren que el anciano depresivo manifiesta una serie de síntomas así como cambios psicofisiológicos que le diferencian de manera significativa del resto de la población:

- a) La severidad global de la depresión es en general muy similar entre los que iniciaron el trastorno en la edad tardía y los que la iniciaron en edades más jóvenes.

- b) Un aumento de la agitación y la presencia de síntomas psicóticos ha sido considerada como más frecuente en los ancianos según algunos estudios.
- c) La depresión se puede encubrir con síntomas psíquicos o corporales, razón por la cuál puede ser difícil de identificar en la consulta médica general.
- d) El riesgo de suicidio aumenta en el anciano, sobre todo si se tiene antecedentes depresivos, se sufre de alguna patología, existe pérdida del cónyuge o si se encuentra en situación de aislamiento.
- e) La sintomatología somática se presenta con más frecuencia en esta edad, lo que está relacionado con el gran número de enfermedades que aparecen a esta edad, un ejemplo de ellas y que facilitan la aparición de síntomas depresivos lo son las enfermedades crónicas.

La depresión puede acelerar el deterioro físico dentro del envejecimiento, es por eso que un diagnóstico oportuno, o bien, la atención y cuidados pertinentes pueden ser de mucha ayuda para que los adultos mayores puedan conservar una mejora en su calidad de vida e incluso llegar a preservar la misma. Hoy en día los fármacos antidepresivos en conjunto de las psicoterapias se convierten en una opción bastante rentable para atacar a esta problemática.

Por otro lado es muy importante que la gente que rodea al adulto mayor, ya sea su familia cuando este se encuentra en casa, o bien, el personal a cargo de la residencia cuando este ya no vive en casa, se mantengan atentos ante cualquier posible aparición de síntomas de depresión, ya que cabe destacar, muchas personas que padecen depresión no saben que la tienen.

#### **2.4.2 Problemas mentales irreversibles.**

Es aquí donde se hace mención de aquellas dificultades de carácter cognitivo que suelen hacerse presentes en las personas de la tercera edad, entre ellas se encuentran el Alzheimer y el Parkinson como algunas de las más comunes, y lamentablemente de las más complicadas de tratar, sin embargo, con la atención y observación médica adecuada, se procura que la persona pueda

desenvolverse de la manera más óptima hasta dónde su capacidad lo permita, o bien, hasta que la misma enfermedad se lo consienta, pues hay que recordar que hasta el momento estas enfermedades no tienen cura.

#### **2.4.2.1 Enfermedad de Alzheimer.**

La enfermedad de Alzheimer (EA), también denominada mal de Alzheimer, o demencia senil de tipo Alzheimer (DSTA) es una enfermedad neurodegenerativa, que se manifiesta como deterioro cognitivo y trastornos conductuales. Se caracteriza en su forma típica por una pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las células nerviosas (neuronas) mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian. La enfermedad suele tener una duración media aproximada después del diagnóstico de 10 años, aunque esto puede variar en proporción directa con la severidad de la enfermedad al momento del diagnóstico (Feldman, 2007).

La EA es la forma más común de demencia, es incurable y terminal, que aparece con mayor frecuencia en personas mayores de 65 años de edad. Por lo general, los síntomas iniciales son la inhabilidad de adquirir nuevas memorias y suelen ser confundidos con actitudes relacionadas con la vejez o a estrés. Conforme la enfermedad progresa, van apareciendo la confusión mental, la irritabilidad y la agresión, los cambios en el humor, los trastornos del lenguaje, la pérdida de la memoria de largo plazo y una predisposición a aislarse a medida que los sentidos van declinando (Asociación Colombiana de Psiquiatría, 2000). Gradualmente se pierden las funciones biológicas que finalmente conllevan a la muerte. El pronóstico para cada individuo es difícil de determinar. El promedio general es de 7 años, menos del 3% de los pacientes viven por más de 14 años posterior al diagnóstico (Papalia, Wendkos & Duskin, 2005).

#### **2.4.2.2 La enfermedad de Parkinson.**

La enfermedad de Parkinson (EP), también denominada parkinsonismo idiopático o parálisis agitante, es un trastorno neurodegenerativo crónico que conduce con el tiempo a una incapacidad progresiva, producido a

consecuencia de la destrucción, por causas que todavía se desconocen, de las neuronas pigmentadas de la sustancia negra. Frecuentemente clasificada como un trastorno del movimiento, la enfermedad de Parkinson también desencadena alteraciones en la función cognitiva, en la expresión de las emociones y en la función autónoma (Papalia, Wendkos & Duskin, 2005).

Según Feldman (2007) esta enfermedad representa el segundo trastorno neurodegenerativo por su frecuencia, situándose únicamente por detrás de la enfermedad de Alzheimer. Está extendida por todo el mundo y afecta tanto al sexo masculino como al femenino, siendo frecuente que aparezca a partir del sexto decenio de vida. Sin embargo, además de esta variedad tardía, existe otra versión precoz que se manifiesta en edades inferiores a los cuarenta años (Papalia, Wendkos & Duskin, 2005).

Es cierto que nadie está exento de alguna de las enfermedades neurodegenerativas antes mencionadas, sin embargo cabe destacar que aún dentro de la vejez es posible poder seguir aprendiendo, es decir, el aprendizaje siempre seguirá manifestándose en cada persona a lo largo de toda su vida, siempre y cuando esta no se vea afectada por algún daño neurológico.

## **2.5 Desarrollo intelectual.**

Como ya se había mencionado en las líneas anteriores, el desarrollo intelectual mientras no se vea afectado por algún daño de tipo neurológico, siempre será una constante. Más allá de pensar que conforme pasan los años las personas se vuelven menos útiles es algo no muy real, pues hay que recordar que a los adultos mayores se les considera seres llenos de experiencia, precisamente debido a todo ese bagaje cultural que llevan consigo, cabe destacar que dentro del taller que se aplicó, las residentes mismas coincidían en el hecho de ser llamadas como “sabiduría”.

Siguiendo esta misma línea Papalia, Wendkos y Duskin (2010) definen a la sabiduría como una amplitud y profundidad excepcional del conocimiento acerca de las condiciones de la vida y de los asuntos humanos, así como un juicio reflexivo acerca de la aplicación de dicho conocimiento.

Según diferentes investigaciones y estudios se sabe que la sabiduría no necesariamente es una propiedad de la vejez o incluso de cualquier edad, no obstante, tal parece que son los adultos mayores quienes tienden a sacar el máximo provecho de sus capacidades realizando una actividad compensatoria, es decir, suplen la poca actividad física que realizan a cambio de un gran intelecto o sabiduría que se ha venido formando con el pasar del tiempo y gracias a las experiencias de vida.

### **2.5.1 Aspectos del desarrollo intelectual.**

Retomando lo anterior Baltes & Schaie, (1974) citados en Papalia & Wendkos, (1998) mencionan que desde hace algunos años varios psicólogos han argumentado que “la disminución intelectual es ante todo un mito”, ya que sostienen que mientras algunas capacidades (principalmente fluidas) declinan, otras capacidades importantes (principalmente cristalizadas, el tipo que depende del aprendizaje, la experiencia de la vida y la pericia profesional) se mantienen a sí mismas o *aumentan* en la etapa posterior de la vida

Algunos aspectos de la inteligencia parecen aumentar con la edad. Baltes propone un modelo de proceso dual: la mecánica de la inteligencia declina a menudo, pero la pragmática de la inteligencia (pensamiento práctico, conocimiento y habilidades especializadas y sabiduría) continúan creciendo. Según esta teoría la vejez exitosa involucra optimización selectiva con compensación, es decir, haciendo eso en lo que se desempeñan bien, las personas de edad avanzada pueden usar sus capacidades especiales para compensar sus pérdidas en otras áreas. La edad adulta tardía no tiene que ser un tiempo de disminución intelectual si a las personas se les motiva y ayuda a poner un esfuerzo extra para mantener o mejorar sus facultades mentales (Feldman, 2007).

### **2.5.2 Educación en la edad adulta tardía.**

En nuestro entorno social, tal y como están las cosas, es frecuente pensar que la vejez no es una edad para aprender, que las capacidades intelectuales han



decrecido y es un desperdicio social y económico hacer esfuerzos en este sentido, sin embargo, la educación en la vejez puede ser fuente de placer, creación y recreación. Facilita la integración y la elaboración de las ilusiones y deseos, algo que no es extraño y ocurre en todas las edades. Continuar la actividad mental a lo largo de la vida ayuda a mantener alto el desempeño, si esta actividad involucra leer, conversar, resolver crucigrama, jugar cartas o ajedrez u otros juegos de tablero (Papalia & Wendkos, 1998).

Siguiendo a estos autores el continuar con la actividad mental a lo largo de la vida ayuda a mantener alto el desempeño. Las personas de edad avanzada pueden aprender nuevas habilidades e información. Aprenden mejor cuando los materiales y los métodos toman en cuenta los cambios intelectuales, psicológicos y fisiológicos que pueden estar atravesando. Por ejemplo parecen desempeñarse mejor cuando el material se presenta poco a poco y en mayor periodo de tiempo que incluye algunos intervalos, en comparación con la forma concentrada. Y los estudiantes que tienen problemas visuales o auditivos se benefician de materiales audiovisuales claros y de fácil comprensión.

Por otro lado, cada vez hay más personas que deciden retomar sus estudios, de esta manera proliferan los programas de educación para adultos, o bien los ancianos se inscriben a diversos programas por razones prácticas al ver los beneficios económicos potenciales de aprender, pues para muchos, la jubilación representa el hecho de contar con el tiempo para hacer lo que deseaban desde hace años (Lefrançois, 2001).

Por razones como las expuestas en los puntos anteriores, puede validarse el hecho de que los adultos mayores sean considerados como sabiduría, pues siguiendo a Lefrançois, la sabiduría es una cualidad de la conducta y la comprensión humana, dónde se combinan formas de intuición, emoción y conocimiento que no están fácilmente al alcance de aquellos cuya experiencia abarca sólo algunos años, y esto, sin duda forma parte importante de la personalidad, a pesar del tramo de la vida dónde se encuentra la persona.

## **2.6 Personalidad y desarrollo social.**

Es en esta etapa de la vida en dónde se piensa que los adultos mayores ya no les queda más que esperar el momento de la muerte, sin embargo, se ha demostrado que no es así, pues aún después de la jubilación los adultos mayores pueden estar inmersos en diversas actividades para ocupar su tiempo libre y a la vez, para cumplir con esos anhelos de querer hacer lo que han planeado desde años atrás, y que ahora el mismo tiempo que antes no se los permitía, hoy se los concede.

### **2.6.1 Desarrollo de la personalidad.**

Según Erickson en la vejez la persona pasa por la crisis final de integridad contra desesperación, la cual finaliza con la virtud de la sabiduría. Implica la aceptación de los propios progenitores como personas que hicieron lo mejor que pudieron, haciéndose merecedoras de amor, aún cuando no fueron perfectas. También consiste en la aceptación de la cercanía de la propia muerte como fin inevitable de la existencia de la vida. Los adultos de esta etapa necesitan aceptar sus vidas y su proximidad a la muerte; si fracasan, se sentirán abrumados al comprender que el tiempo es demasiado corto para comenzar otra vida y, por tanto, serán incapaces de aceptar la muerte. (Papalia & Wendkos, 1998; Lefrançois, 2001).

### **2.6.2 Envejecimiento exitoso.**

Existen diferencias cualitativas en la manera en como las personas enfocan estos últimos años de la vida. La vejez exitosa no sigue ningún patrón único. La manera en cómo se adaptan las personas de edad avanzada depende de su personalidad y del modo en cómo se han adaptado a lo largo de la vida (Papalia & Wendkos, 1998).

Por otro lado, hay personas que se siguen sintiendo útiles para con la sociedad y es por eso que juegan un papel funcional dentro de la misma, de esta manera algunos adultos mayores se dedican a tareas de voluntariado motivadas no

sólo por el tiempo libre, sino también en la continuación de una pauta de conducta seguida toda la vida, es decir, el hecho de que siempre han ayudado a los demás y sienten una responsabilidad en general con toda la comunidad (Stassen & Thompson, 2001).

### **2.6.3 Del trabajo a la jubilación.**

La transición del trabajo a la jubilación es un cambio muy importante en el que la persona puede esperar sentir estrés, para algunos supone la pérdida de ingresos, identidad profesional, estatus social, compañeros y estructura cotidiana del tiempo y actividades. Una clave para superar los efectos de la jubilación en la satisfacción de la vida es si la experiencia aporta algún elemento nuevo a la vida. La jubilación conlleva a nuevas exigencias: preocupaciones sobre el dinero, desacuerdos sobre trasladarse a una casa o apartamento más pequeño o problemas de salud (Papalia & Wendkos, 1998).

Siguiendo a estos autores se puede encontrar que el evento más significativo en muchos matrimonios de personas mayores es la jubilación del hombre, encontrarse sin su trabajo y apartado de sus contactos diarios con sus compañeros, sin embargo, ansían más la jubilación que su esposa. Las que no trabajan fuera de sus hogares, han de adaptarse a que sus maridos estén en casa todo el día. En el caso de la mujer que trabaja fuera de la casa, la idea de la jubilación implica pérdida de independencia, más si inician en la edad media su profesión. Sin embargo, algunas parejas pueden adaptarse al cambio de roles sin problemas cuando llega la etapa de jubilación.

A pesar de esto, la gran mayoría de los adultos mayores sigue siendo productivo, independientemente de contar con pensiones o alguna clase de ingreso por mínimo que sea, es decir, las personas de la tercera edad aún laboran dentro de actividades que si bien no son remuneradas (por ejemplo el voluntariado) tienen mucho valor visto desde otro sentido: aprender, ayudar y crear (Stassen & Thompson, 2001).

#### **2.6.4 Relaciones personales y el bienestar del adulto mayor.**

Según Papalia & Wendkos (1998) las relaciones son muy importantes para los ancianos, la familia es aún la fuente primaria de apoyo emocional. Con frecuencia las relaciones entre hermanos se vuelven más estrechas al final de la vida que a comienzos de la edad adulta. En particular, las hermanas hacen el esfuerzo de mantener esos lazos. Cuando la expectativa de vida crece, lo mismo sucede con la longevidad potencial del matrimonio.

Los matrimonios que subsisten hasta el final de la edad adulta tardía tienden a ser relativamente satisfactorios, se sienten satisfechos con sus relaciones y cada uno cuida de la salud del otro, en consecuencia, las personas ancianas que se encuentran casadas tienden a ser más felices y más sanas a diferencia de los que se encuentran solteros (Stassen & Thompson, 2001).

Por otro lado, retomando a Papalia & Wendkos, muchas personas permanecen sexualmente activas. Se da mayor importancia a la expresión sexual, al comprobar que ésta no sólo sirve a propósitos físicos, sino que también para asegurar a ambos miembros de la pareja el amor del otro, así como su comprensión y la sensación de que sigue estando vigente su vitalidad, lo que en definitiva contribuiría a elevar la autoestima de cada miembro de la pareja.

El rol de abuelo es el más importante en la ancianidad, va a modificar la personalidad del anciano. Lo perciben como: sabio, respetuoso, representa el pasado de la familia. Es como ser educador, pero no de la misma manera que el padre, sino que en una relación más libre. El niño tiende a la idealización con los abuelos. Generacionalmente se da una alianza nieto-abuelo(a), desplazando a los padres a veces con un poco de hostilidad (Papalia & Wendkos, 1998).

Por último, Stassen & Thompson (2001) nos menciona que dentro de la vejez la amistad juega un papel muy importante, sobre todo en aquellas personas que se encuentran solteros o viudos, pues constituye una fuente de felicidad así como una barrera contra los problemas, es decir, la amistad se convierte en

una gran alternativa contra la soledad, y ese amigo(a) en un compañero para pasar el tiempo que queda de vida de una manera óptima, siempre tratando de sentirse a gusto.

### **2.6.5 Tipos de residencia.**

Los centros residenciales son hoy en día parte importante en la atención de los ancianos, especialmente entre aquellos que presentan alta dependencia. En algunos casos y por diversas circunstancias la provisión de cuidados que necesitan algunos ancianos se realiza en estos centros. Sin embargo, es importante tener en cuenta que debe ser un objetivo prioritario desde enfoques sociales o sanitarios facilitar la permanencia de los mayores en sus domicilios, en el seno de sus familias y su entorno, siendo la alternativa residencial necesaria cuando esto no sea posible.

Ahora bien, si la familia decide que uno de los integrantes de la misma, en este caso el adulto mayor, necesita ingresar a una residencia, Rodríguez (2007) refiere que será importante tener en cuenta algunos rasgos básicos para que pueda ser considerada como una residencia ideal, los cuáles se mencionan a continuación:

- Ubicación en los entornos de procedencia para mantener vínculos y redes sociales.
- Disponibilidad de espacios personalizados que garanticen la privacidad (habitaciones individuales) y posibilidad de decorarlos con objetos y enseres propios.
- Flexibilidad horaria para levantarse y acostarse, para las comidas, para salir y para entrar.
- Amplitud de horarios para las visitas y disposición de espacios privados para las relaciones.
- Coste por plaza asumible.
- Equipamientos confortables y hogareños.
- Amplitud de ofertas en servicios de ocio, entretenimiento, culturales, etc.
- Comprensión por parte de los trabajadores respecto a su biografía y gustos personales.

- Dedicación de tiempo por parte del personal, dentro de su jornada laboral, para charlar, pasear, práctica de aficiones, etc.

La Organización de las Naciones Unidas aprobó en el año de 1999 cinco principios de intervención con el objetivo de ayudar a las personas a vivir mejor los últimos años de vida, siendo estos: la independencia en el acceso a los recursos y en la toma de decisiones; participación social y política; garantía de acceso a los cuidados formales e informales; dignidad en el tratamiento y la atención; así como la autorrealización (desarrollo pleno de su potencial). En cuanto a este último, es quizá el que toma una relevancia bastante significativa a diferencia de los demás, y no por que los otros no sean importantes, sino porque es este punto el que más pasa desapercibido dentro de los centros de asistencia. Es decir, y estando de acuerdo con lo referido por Rodríguez (2007), los alojamientos han de satisfacer las demandas tanto explícitas como implícitas, sin embargo, es común que dentro de las residencias exista un desequilibrio claro en favor de lo asistencial, dejando relegadas a las necesidades existenciales, de esta manera las residencias se acercan más al escenario clásico de características tradicionales. Es por eso que se considera importante encomendar al personal, funciones en todas las áreas necesarias para los adultos mayores (estar, ser, hacer, llegar a ser, dejar de ser), cumpliendo así con su propia autorrealización.

Aunado a lo anterior, cabe destacar que los centros asistenciales de hoy en día viven una realidad muy diferente a lo ideal y muy cercana a lo tradicional, es decir, se pueden encontrar muchas carencias en el sentido de cumplir con demandas de carácter existencial, por eso mismo es común que reciban ayuda de instituciones educativas a través de su alumnado o personal capacitado, precisamente para atender esas necesidades y de esta manera poder cumplir con ese rubro tan importante como lo es la autorrealización en los adultos mayores. Generalmente se hace a través de talleres, tal y como en este trabajo, pero para ofrecer un mejor servicio, es importante conocer aquellas necesidades con las que cuenta la población, fue por eso que a través de una detección de necesidades se ha logrado saber las necesidades de tipo

específico de la población con la que se trabajó, las cuales se describen en el siguiente capítulo.

## **CAPÍTULO 3. NECESIDADES ESPECÍFICAS DE LA POBLACIÓN.**

En la realización de talleres, es muy común ver desde la planeación de los mismos, el hecho de ya tener una estrategia preparada; es decir, que las personas que fungirán como responsables del grupo lleguen a las instituciones o a la población destino con una serie de temáticas, actividades y hasta la sincronización en los tiempos. En otras palabras, se cuenta ya con todo un programa que describe detalladamente cada una de las actividades a realizarse para cumplir con los objetivos del taller. De esta manera se procede en el caso de los estudiantes. Este programa debe presentarse ante el profesor responsable para que sea aprobado, y posteriormente, en la institución dónde se aplicará. Por estas razones, es muy normal que para armar un taller y darle un sustento firme, se recurra a consultar la literatura correspondiente. En el caso específico de este trabajo, lo normal sería documentarse sobre temas referentes a personas de la tercera edad, y con base a las necesidades que la bibliografía nos marque, darle toda la estructura a dicho taller.

Sin lugar a dudas lo anterior resulta bastante práctico; sin embargo, como se mencionó en el Capítulo 1, se ha considerado que la mejor manera de saber cuáles son las necesidades de la población con la que se va a trabajar es a través de una detección de necesidades proveniente de la viva voz de las participantes, para que de esta manera se montara un taller más rico en su contenido. Se rescató el testimonio de las residentes del asilo donde se trabajó, para conocer si en verdad aquellas necesidades que marca la literatura correspondiente coinciden, si hay que priorizar en algunas temáticas que tal vez podían pasar desapercibidas, o bien, resultarían temáticas completamente diferentes. No se llega con una propuesta armada, dicha propuesta la construyen tanto los facilitadores como las residentes. Tras hacer la detección de las necesidades, las temáticas que las residentes quisieron que se abordaran dentro del taller fueron: autoestima, familia, nociones de gerontología, derechos humanos y el papel de la mujer, los cuales se desarrollan a continuación.



### 3.1 Autoestima.

En la psicología humanista se presta especial atención a los factores internos de la personalidad, como sentimientos, valores y esperanzas. Se intenta ayudar a los individuos a propiciar su propio desarrollo a partir de las capacidades, característicamente humanas, de selección, creatividad y autorrealización, destacando el potencial que existe para un crecimiento sano y positivo (Mazadiego, Calderón, Solares, Zárate, torres y Coto, 2011).

El término autoestima es la traducción del término inglés *self-esteem*, que inicialmente se introdujo en el ámbito de la psicología social y de la personalidad y denota la íntima valoración que una persona hace de sí misma. De aquí su estrecha vinculación con otros términos afines como el autoconcepto (*self-concept*) o la autoeficacia (*self-efficacy*), en los que apenas y se ha logrado delimitar, con el rigor necesario, lo cada uno de ellos pretende significar (González y Tourón, 1992; citados en Polaino, 2004).

La construcción del autoconcepto es realizada por la persona en muchas ocasiones de forma inadvertida, en función de las experiencias vividas al tratar de resolver problemas en el pasado. El autoconcepto es, pues, un instrumento del que se valen las personas para integrar los datos de la experiencia y adaptarse a la realidad, estableciendo un cierto equilibrio. Por consiguiente una de las finalidades del autoconcepto es la de asegurar la estabilidad de la autoestima (Polaino, 2004).

Es muy probable que cuando las personas poseen buenas relaciones familiares y cuentan con otros apoyos significativos, conserven un óptimo estado psicológico; sin embargo, en el caso de las personas de la tercera edad, que ingresan a instituciones tales como casas hogar, o bien, asilos, pueden verse afectadas en un nivel emocional, tal como lo refieren Canto y Castro (2004) al perder sus vínculos afectivos al estar institucionalizado. La persona pierde asimismo los roles sociales que durante su vida o algún tiempo llevó a cabo, lo que influye en su autoestima, en la concepción de su vida futura, y en la manera con la que debe socializar con su entorno. El adulto mayor

institucionalizado puede verse afectado de diversas maneras, una de las cuales es el deterioro del amor propio ya que se valora negativamente a sí mismo. Lo anterior, puede ser un factor para que la persona ceda ante la enfermedad (común en las personas de la tercera edad), por lo cual el apoyo social que pueda recibir marcará una diferencia importante entre los anhelos de seguir viviendo o no.

Por otra parte Maslow (1993 citado en Polaino, 2004) señala que la estima de sí mismo es una necesidad vital, por lo que le asigna el cuarto lugar en el inventario de las necesidades humanas. Asimismo, para Maslow la autoestima es una necesidad de *ego*<sup>1</sup> que exige ser satisfecha, aunque después de otras necesidades básicas como el sentimiento de seguridad o la necesidad de asociación.

Por otro lado, Aguilar (2005) menciona que la autoestima refleja el grado de gusto que tenemos por ser quienes somos, en el sentido más profundo; en otras palabras, es gustarnos a nosotros mismos por el hecho de ser seres vivos y valorarnos. Así tenemos una especie de aceptación incondicional de nuestra naturaleza humana; aprendemos de los errores, y sin menospreciarse por ello buscamos con rapidez estrategias inteligentes gozando de nuestros aciertos y éxitos sin caer en la soberbia o la inflación superflua del ego.

### **3.1.1 Componentes de la autoestima.**

Se ignora mucho acerca de cuál es la génesis y origen de la autoestima, así como de los factores que en cada persona contribuyen a su desarrollo, ya que la autoestima tiene mucho que ver con el conocimiento personal, pero no sólo con ello. Aunado a lo anterior, Polaino (2004) hace referencia a los principales componentes de la autoestima, los cuales se mencionan a continuación:

---

<sup>1</sup> *Ego*. Coloquialmente puede definirse como exceso de autoestima.

- El conocimiento de sí mismo. Este factor alude que la persona piensa acerca de sí misma o sea porque considere que quienes le conocen piensan bien de ella.

A pesar de la ignorancia personal, las personas suelen amarse a sí mismas. Uno de los factores sobre los que se fundamenta la autoestima es la atribución de valor a las características personales, pero además estas deben estar basadas en la realidad, lo que supone apoyarse en el conocimiento real de la realidad de sí mismo

- Los sentimientos y afectos relativos al propio yo. En función de lo que se piensa así se siente, si el juicio que una persona acerca de ella misma es positivo. Lo lógico es que experimente también sentimientos positivos acerca de sí misma.
- El comportamiento personal. La autoestima depende no sólo de los gestos, sino de lo que cada persona hace con su vida, ya que ninguna acción deja indiferente a quien la realiza y, por consiguiente, modifica también el modo en que se estima.
- El modo en que los otros nos estiman. Hace referencia al modo en que las personas perciben que son estimadas por los otros; es decir, a la experiencia de sentirse querido, al modo en que experimentan que determinadas cualidades personales son consideradas como valiosas por los demás.

Aboud y Bojórquez (1997 citados en Canto y Castro, 2004) consideran a la autoestima como un concepto, que sería la manera en cómo éste es definido como una actitud, lo cual se refiere a la postura que asume cada persona dentro de su vida; un sentimiento, que indica si el individuo se siente conforme consigo mismo; una imagen, es decir, lo que cada persona refleja de sí misma a la sociedad; para que de esta manera, de forma general la autoestima sea entendida como la capacidad para valorarse y tratarse con dignidad, amor y realidad, y como el juicio personal que hace el individuo de su propio valor.

Asimismo, los autores describen tres componentes relacionados entre sí, en donde el deterioro de uno, afecta negativamente a los restantes. Estos se explican a continuación:

- Componente cognitivo. Se refiere a ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de información.
- Componente afectivo. Valoración de lo que en cada persona es positivo o negativo, e implica una sensación de lo que se considera favorable o desfavorable, agradable o desagradable.
- Componente conductual. Tensión, intención y decisión de actuar, es decir, una manifestación de comportamiento consecuente y coherente.

En el caso de las personas de la tercera edad con las que se trabajó, existen claros casos de estos componentes, por ejemplo el componente cognitivo se manifestó claramente a través de los debates que existieron a lo largo del taller, ya que era el escenario idóneo para expresar ideas, opiniones, creencias, etc. Respecto al componente afectivo resaltó mucho precisamente en el tema de autoestima, ya que a través de las diferentes actividades, las residentes expresaban sus gustos, la percepción de sí mismas y lo valiosas que se sienten como personas, y cabe resaltar, a pesar de las adversidades a las que se enfrentan, la gran mayoría de ellas muestra una actitud positiva hacia la vida. Por último, el componente conductual es el que más claramente pudo verse manifestado, ya que por el simple hecho de asistir al taller por cuenta propia y en el caso específico de algunas internas, la constancia y atención mostrada en el mismo es digno de resaltar. Ahora bien, y tomando como base lo anterior, se pasa a explicar el siguiente rubro.

### **3.2 Nociones de gerontología.**

Según Pérez (2004) la gerontología es la disciplina cuyo objetivo es el estudio de los problemas biológicos, psicológicos, sociales y económicos de las personas ancianas. De esta manera puede entenderse que al hablar de gerontología no sólo se está refiriendo a la salud de las personas mayores, sino

que es una disciplina que engloba diversos aspectos entre ellos los socio-económicos tal como lo menciona el autor.

Siguiendo otra definición de lo que es la gerontología, García (2003) nos menciona que es una ciencia compuesta por varias disciplinas, haciendo un énfasis en que es la ciencia de la vejez; una rama científica interdisciplinaria. Es decir, una ciencia que tiene que ver no sólo con las disciplinas biomédicas (medicina, biología y psicología), sino también con la sociología, la economía y la filosofía.

La gerontología se divide en cuatro grandes ramas:

- Biología del envejecimiento. Se encarga del estudio de los procesos por los que pasa el organismo de cada persona a través del tiempo basado en factores intrínsecos y extrínsecos.
- Gerontología social. La cuál estudia el comportamiento del individuo en relación con su contexto.
- Geriátrica. Es una rama de la medicina que se ocupa de aspectos clínicos, terapéuticos, preventivos y sociales de la salud de las personas de la tercera edad.
- Psicogerontología. Estudia los aspectos psicológicos y psiquiátricos del anciano.

### **3.2.1 Gerontología social y gerontología educativa.**

Para explicar estos puntos se retoma a Pérez (2004) quién hace la distinción entre dos tipos de gerontología, la gerontología social y la gerontología educativa:

1. Gerontología social. Desde esta perspectiva se estudia la conducta del individuo mayor en relación con su ambiente; patrones de conducta, aspectos influyentes como la migración laboral, jubilación, viudedad, aislamiento o gestión económica.

2. Gerontología educativa. Desde este escenario la gerontología tiene como objetivo último contribuir a un ajuste y proporcionar una mayor calidad de vida en la vejez desde tres ámbitos:

- a) Dirige la atención educativa hacia las personas de edad avanzada.
- b) Los esfuerzos educativos van orientados a la sociedad o comunidad, a fin que ésta tome conciencia de la importancia de la vejez.
- c) Orienta los esfuerzos educativos hacia la capacitación técnica del profesional en contacto directo con los ancianos.

Por otro lado, es común que las personas confundan a la gerontología con la geriatría, o bien, piensen que son palabras sinónimas; por esta razón, una vez definido el concepto de gerontología, consideramos importante hacer la diferenciación entre esta y la geriatría. La geriatría es la rama de la medicina que se ocupa de los aspectos clínicos, terapéuticos, preventivos y sociales de la salud y enfermedad de los ancianos. Para cubrir estos aspectos, se requieren de técnicas médicas, enfermería e incluso administración hospitalaria y servicios sociales.

Ahora bien, cabe resaltar que durante la tercera edad debido a la baja de actividad por parte del organismo, es común que este tipo de población carezca de actividades, o dicho de otra manera, tenga mucho tiempo libre. Por esta razón, la gerontología al ser una disciplina que abarca diversos aspectos sobre el trato y el cuidado del adulto mayor, considera importante el ocupar este tiempo a través de diversas actividades, para que de esta manera la persona siga sintiéndose útil y siga conservando en buen estado su integridad emocional, y en algunos casos incluso física.

### **3.2.1.1 Tiempo libre.**

Adentrándonos en la situación mexicana actual, el envejecimiento constituye un proceso de dimensiones múltiples que afecta a los individuos y a la sociedad. En las últimas etapas de su vida, los individuos abandonan sus responsabilidades en el mundo laboral y pasan a depender cada vez más de su

familia, la comunidad o la sociedad. Estamos ante los grupos de edad que crecen con mayor rapidez y que son los más vulnerables (Benítez, 1999; citado en Gobierno del Distrito Federal, 1999).

Los objetivos principales de la ocupación del tiempo libre son la distracción, la diversión, el desarrollo de la persona y la creatividad. Por ello es que los ancianos deberían generar sus propias alternativas para llenar el tiempo desocupado, porque casi siempre la sociedad es la que propone las formas y los tiempos para llenar ese tiempo vacío, y el fracaso de los grupos de la tercera edad son prueba de ello (Venteño, 1999; citado en GDF, 1999).

Mucho se menciona entre la sociedad sobre el miedo de llegar a viejos, se hallan argumentos encontrados entre las personas respecto a si se puede llegar a ser feliz alcanzando la ancianidad, o que por lo menos llegue a ser una época cómoda para esos últimos años de vida. Todas estas concepciones dependerán de los criterios, juicios y experiencias de cada persona. Retomando lo anterior, Pyke (1992) indica que no es suficiente discutir asuntos como la salud de los ancianos, las enfermedades e incapacidades particulares de las que sufren y el progreso realizado por la ciencia en esos problemas, ni tampoco debatir sobre la suficiencia de las pensiones que se les proporcionan, la calidad del alojamiento y la provisión de enfermeras, comidas, transporte, aparatos para la sordera y dentaduras postizas (aunque todas estas cosas son importantes) si lo que afecta más poderosamente su felicidad es la perspectiva filosófica de la comunidad en la que viven. En este sentido, tal como el autor lo menciona, este tipo de asistencias que se han referido son muy importantes, sin embargo, no lo son todo, ya que en muchas ocasiones se deja muy por de lado el hecho de dónde radica la verdadera felicidad para estas personas, es decir, ¿cómo sería el contexto ideal para los adultos mayores?, de tal manera que ellos puedan tener voz y voto en la toma de decisiones para con su propia vida, respecto a lo que es importante, a lo que hace falta, a lo que sobra y al planteamiento de propuestas, para que así puedan concebirse como miembros activos dentro de la sociedad y que junto con las asistencias que reciben en cuanto a salud, alojamiento, sociales, etc. se forme una complementariedad que salvaguarde de manera óptima su integridad física, mental y emocional.

En cuanto a las oportunidades de ejecución de actividades en tiempos de ocio, estas se verán influidas por la presencia o ausencia de recursos tanto personales, como instrumentales. En primer lugar, se encuentran los factores de tipo biológico, asociados con la funcionalidad o la competencia, quienes marcarán una primera pauta en la posibilidad de participación en actividades de ocio. En segundo término, a partir de los setenta y cinco años, las personas son marcadas por una mayor dependencia funcional. Es una etapa en la que las oportunidades de ocio se van a ver cuando menos condicionadas o restringidas, o bien, en algunos casos imposibilitadas (Alcalde y Laspeñas en Giró, 2005).

Aunado a lo anterior, existen otros agentes que podrán dar pauta respecto a la participación de las personas mayores en actividades de ocio; además de la salud Alcalde y Laspeñas en (Giró, 2005) nos describen otros factores que pueden ser influyentes, estos son el nivel de estudios alcanzado y la actividad profesional desarrollada tiempo atrás, esto derivará en una cierta forma de organización del tiempo e indicará u orientará el tipo de actividades a realizar, su frecuencia y ritmo. Dentro de los factores derivados de la personalidad destaca el hecho de tener una positiva autopercepción de la propia persona, es decir, la autoestima determina una mayor predisposición hacia diversos ocios. Puede decirse entonces que los momentos de ocio suelen ser una constante en la vida de las personas mayores, por esta razón recae en esto una gran importancia respecto a qué hacer en esos ratos libres, es aquí donde entra en juego el papel de las intervenciones socio-educativas, en dónde las personas mayores pueden someterse a diversas actividades planificadas por profesionales, las cuáles servirán como un apremio más dentro de su vida.

### **3.2.1.2 Intervención socio-educativa.**

En general, la intervención social produce un estímulo en la vida de los individuos, grupos y comunidades, y se ocupa de su tratamiento en la forma más satisfactoria para el interés humano y social. Esta concepción de la intervención externa en un contexto educativo supone la existencia de dos acciones encadenadas: la del educador que, como agente externo, interviene,



con su ayuda o servicio, para facilitar la actuación de la persona sobre la que se interviene; y la persona que actúa para modificar su vida positivamente (Orduna s/f en Orduna y Naval, 2001).

Siguiendo con Orduna, la intervención en un contexto social dado, busca ayudar a las personas a descubrir los problemas que puedan tener, a analizarlos a su manera y por sus propios medios, con la necesidad de hacer aparecer métodos que permitan alcanzar un fin claro: la mejora de las condiciones de vida. El educador con su intervención busca, ante todo, permitir a las personas hacerse independientes explotando sus capacidades personales, resolviendo los problemas propios a su manera y no guiarlos para que recreen la sociedad siguiendo los puntos de vista de un tercero.

### **3.2.2 Aspectos psicológicos.**

Cuando hablamos de aspectos psicológicos dentro de la gerontología, la literatura nos muestra que se abordan temáticas referentes a aptitudes cognoscitivas. Para lo anterior, tomamos de referencia a Moragas (1991), quién nos describe los diversos componentes que componen a las aptitudes cognoscitivas:

- A. Inteligencia. El descenso de la capacidad intelectual en los ancianos no se produce en función de la edad cronológica sino en virtud de las influencias del ambiente, sea general (guerras, situación económica, acontecimientos políticos) o individual (crisis, divorcios, muertes, fracasos, etcétera).
- B. Memoria. En este punto se ha afirmado tradicionalmente que en la ancianidad se recuerdan mejor los hechos lejanos que los próximos, lo cuál sin dejar de ser cierto, debería llevarnos a analizar las condiciones ambientales en que se produjo el aprendizaje.
- C. Aprendizaje. El aprendizaje puede tener lugar a cualquier edad aunque el rendimiento disminuya y esta disminución no es sustancial hasta

pasados los setenta años. Lo que requiere el anciano, para un aprendizaje efectivo, es mayor tiempo y estímulos motivantes adecuados, y ambas cosas no se las facilita un medio ambiente obsesionado con el tiempo de asimilación y que no asignan un rol social significativo a la persona de edad.

D.Razonamiento. La capacidad para la formación de conceptos puede disminuir con la edad, pero no es independiente de la capacidad de aprendizaje o de la inteligencia, con las que existen relaciones ciertas. Un factor dentro de la ancianidad que puede tomarse a consideración consiste en la precaución de toma de decisiones. Esta precaución parece basarse en un aprovechamiento de la experiencia, inherente al envejecimiento y, por tanto, supone una ventaja comparativa del anciano que la utiliza frente al joven que no la posee.

E.Capacidad de resolución de problemas. A diferencia del aprendizaje, en el que se acumulaban conocimientos sobre la realidad, en la resolución de problemas se utilizan los conocimientos y su valoración para llegar a una decisión óptima. Con la edad, la aptitud para la resolución de problemas muestra los mismos decrementos que otras facultades cognoscitivas, aunque no suponga obstáculos para una vida social útil hasta pasados los setenta o más años.

F.Creatividad. La creatividad es una de las manifestaciones más nobles de nuestras facultades intelectuales y, aunque no se conozca bien su origen, genético o adquirido, se aprecian sus manifestaciones en todas las áreas de la experiencia.

Muy de la mano con los puntos anteriores nuevamente Moragas (1991), nos plantea otros tipos de aspectos referentes a la “energía” que inicia, mantiene y moviliza la acción de los seres humanos:

A.Emociones-sentimientos. Su variabilidad es enorme, tanto en calidad como en grados de intensidad, según la personalidad del sujeto, fuerza del estímulo exterior y el marco ambiental. Por su duración en el tiempo,

los sentimientos y emociones son permanentes, acompañan a la persona durante la vida, como la personalidad (optimista, pesimista, activa o pasiva) o son temporales, de corta duración (estados de ánimo, humor) que no suelen durar más de unas horas o días.

B.Motivaciones. Son los impulsos que mantienen en acción a los humanos. La intensidad de las motivaciones está relacionada con la probabilidad de conseguir los objetivos que se presentan. La motivación mantiene cierta estabilidad con la edad, pero al limitarse las posibilidades, debido a la reducción de las alternativas, es normal que se reduzca proporcionalmente.

C.Percepción. Con la edad disminuye la percepción debido a la menor velocidad del sistema nervioso central en el procesamiento de los estímulos, de tal forma que se produce una espera de los estímulos subsiguientes al no haber sido procesados los primeros, lo cual explica el mayor tiempo necesario entre estímulos para que se produzca la percepción.

D.Respuestas psicomotoras. La velocidad de respuesta estará en relación con la capacidad de los sentidos, la efectividad de la percepción y de la transmisión neuromuscular. Con la edad, todo el proceso se hace más lento, debido a la menor capacidad del sistema nervioso central. Sin embargo, los factores ambientales y personales son más importantes en las respuestas psicomotoras de los ancianos sanos, ya que con una estimulación social, motivación, interés y formación, exhiben respuestas psicomotoras eficaces como los sujetos jóvenes.

Ahora bien, una vez que se han abordado a detalle algunas de las características de la gerontología y así como de sus principales componentes en los que puede desglosarse, puede decirse que las personas de la tercera edad son miembros activos de la sociedad, y por ende deben ser vistos y tratados como tal, en ese sentido, para hacer valer lo anterior, los adultos mayores también cuentan con una serie de derechos, los cuáles sirven como un alto a los abusos, a la discriminación, al maltrato, o bien, como una

orientación de diversos procedimientos (como la pensión) y reclamo (asistencias sociales y de salud).

### **3.3 Derechos Humanos en los adultos mayores.**

Al hablar de derechos humanos en personas de la tercera edad, se puede hablar de derechos civiles y políticos, los cuáles garantizan las libertades individuales (de expresión, asociación, religión, etc.) y la participación política (fundamentalmente el derecho al voto) (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2003). Dentro de los derechos humanos en personas de la tercera edad destacan:

- Derecho a la integridad física. Aquí se penaliza cualquier tipo de conducta típica (cuando se aplica el uso de la fuerza física o moral, para causar un daño hacia algún miembro de la familia, por otro integrante de la misma, contra su integridad física, psíquica o ambas, independiente de que pueda ocasionar lesiones). Entre otros delitos configuran: el fraude, el abuso de confianza, el robo entre parientes, los delitos contra la salud sexual y psicosexual.
- Derechos y obligaciones en la familia. A pesar de que por ley, al cumplir los 60 años de edad pueden deslindarse de cargos como la patria potestad, o el de ser tutor, no implica que las personas de edad tengan que ser entes aislados, pues como tal, es una obligación el hecho de vivir o pertenecer a una familia, independiente a lo que la familia pueda llegar a decidir respecto a ingresar a estas personas en alguna institución que se encargara de su cuidado.
- Derechos económicos, sociales y culturales. Éstos exigen una cierta intervención del Estado para garantizar los viene sociales básicos: educación, protección de la salud, trabajo, pensiones. Son los derechos a la igualdad.
- Derecho a la salud. En cuanto a este último punto, la ley general de Salud destaca algunos puntos :
  - El bienestar físico y mental de la persona.

- La prolongación y el mejoramiento de la calidad de vida humana.
  - La protección y el acrecentamiento de los valores que coadyuven a la creación, conservación y disfrute de las condiciones de salud que contribuyan al desarrollo social.
  - La extensión de actitudes solidarias y responsables de la población en la preservación, conservación, mejoramiento y restauración de la salud.
  - El disfrute de servicios de salud y de asistencia social.
  - El conocimiento para el adecuado aprovechamiento y utilización de los servicios de salud.
  - El desarrollo de la enseñanza y la investigación científica y tecnológica para la salud.
- Derecho al trabajo. Los adultos mayores pueden gozar de una serie de beneficios que les serán de gran utilidad para transitar esa etapa de su vida con dignidad. Entre estos sobresalen:
- Sistemas de ahorro para el retiro.
  - Seguros de retiro, cesantía en edad avanzada y vejez.
  - Seguros de enfermedades.
  - Seguros de invalidez y vida.
  - Pensión garantizada.
  - Seguro de jubilación.
  - Pensión de retiro por edad y tiempo de servicios.
  - Servicios integrales de retiro y a jubilados y pensionistas.
  - Indemnización global, en su caso.

- Derecho a la seguridad social. El seguro de vejez, señala algunos beneficios como lo son prestaciones como la pensión, la asistencia médica, la asignación familiar, la ayuda asistencial, entre otros.
- Derecho a la asistencia social. Aquí se implican las acciones tendentes a mejorar las circunstancias de carácter social, que permitan al individuo su desarrollo integral, así como la protección física y mental de personas en estado de necesidad, de protección o desventaja, hasta lograr su incorporación a una vida plena y productiva (Alfaro, 1999, citado en CNDH, 2003). La Secretaría de Salud coordinadamente con los gobiernos de las entidades federativas y municipales, deben brindar el establecimiento de centros y servicios de rehabilitación somática, psicológica, social y ocupacional.
- Derecho a la educación. Dentro de las características contempladas dentro de la Carta Magna se encuentran:
  - La educación tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano.
  - Será laica, en congruencia con la libertad de creencias, así como democrática.
  - Deberá atender a la comprensión de nuestros problemas, al aprovechamiento de nuestros recursos, a la defensa de nuestra independencia económica y a la continuidad y acrecentamiento de nuestra cultura.

A pesar de que la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos consagra los principios de igualdad y de legalidad, esta disposición jurídica no satisface la pretensión necesaria para los adultos mayores. Fue hasta las reformas del 14 de agosto de 2001, cuando por vez primera, se consideró constitucionalmente la prohibición de discriminación por razón de edad. Llegar a la edad de 60 años o haberla rebasado implica ser más susceptible a sufrir algún tipo de discriminación o conducta que afecta los intereses de este sector (CNDH, 2003). Ante tal situación, México dirige su legislación para el

beneficio de este tipo de personas a través de una serie de normas dispersas en ordenamientos legales para la población en general.

Tomando en cuenta que en este caso las residentes participantes en este trabajo, se encuentran dentro de un asilo ubicado en la capital del país, consideramos importante resaltar lo que marca la ley respecto a los derechos que deben gozar este tipo de personas dentro de la entidad. CNDH (2003) mencionan que por ley, en el Distrito Federal, las personas adultas mayores son quienes tienen más de 60 años de edad, dicha ley es aplicable para todos, pues toma en consideración a quienes son: independientes, semidependientes, dependientes absolutos y en situación de riesgo y desamparo. En resumen, entre los principios y derechos que enuncia la ley, se reconocen los siguientes derechos a las personas adultas mayores:

- 1.A la integridad, dignidad y preferencia.
- 2.A la certeza jurídica.
- 3.A la salud, la alimentación y la familia.
- 4.A la educación.
- 5.Al trabajo.
- 6.A la asistencia social.
- 7.A la participación.
- 8.A la denuncia popular: toda persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades, podrán denunciar ante estos órganos competentes, todo hecho, acto u omisión que produzca o pueda producir daño o afectación de sus derechos y garantías.

### **3.4 La familia.**

En relación con los ancianos conviene diferenciar dos tipos de familia: la familia de procreación, formada por dos personas de distinto sexo y sangre unidas en matrimonio las cuales se originan de una descendencia común. Por otra parte existe la familia de orientación o familia con la que se nace.

Los ancianos de las familias contemporáneas no sólo son abuelos sino bisabuelos y tatarabuelos y los lazos generacionales que antes se reducían a tres generaciones ahora llegan a cuatro y cinco.

### **3.4.1 Roles familiares.**

La familia, institución social básica, posee una diversidad de roles sociales (hijo, padre, abuelo) que la mayor parte de sus componentes van ocupando a lo largo de su vida; a través de ellos sus ocupantes se socializan y aprenden a desempeñar sus obligaciones en la minisociedad que constituye la familia. Las familias extensas proporcionan más oportunidades para que sus miembros jóvenes se socialicen anticipadamente antes de entrar en contacto con la sociedad global.

Rol del abuelo(a). Los abuelos del presente no tienen por qué llevar aneja la imagen de pasividad física, laboral, económica, política, etc. En los países más adelantados industrialmente la población laboral se jubila a edades más jóvenes, posee buena salud, es capaz de ejercer diversas actividades y tiene tiempo suficiente para dedicarse a las actividades de su preferencia.

El papel del abuelo comienza a ser descubierto por sus protagonistas actuales con las características modernas de quienes se resisten a aceptar el estereotipo de ancianos asexuados, pasivos, destinados a esperar la muerte y sin intereses personales. Aparece la figura del abuelo del siglo XXI como una persona con su propia vida, intereses y actividad política, tan variados o más que otras generaciones.

Rol del bisabuelo(a). Es un papel que comienza a iniciarse y es cada vez más abundante por la reducción de las edades del matrimonio y procreación. Los bisabuelos de hoy son semejantes a los abuelos de ayer, así como los abuelos actuales a los padres del pasado. El rol de bisabuelo posibilita la familia de cuatro generaciones contemporánea, excepcional en el pasado, e incluso aparecen los tatarabuelos y la familia de cinco generaciones.



### 3.4.2 Necesidades de la ancianidad dentro de la familia.

La familia satisface una variedad de necesidades para sus componentes:

Físicas (alimentación, vivienda, cuidado en la enfermedad), psíquica (autoestima, afecto, amor, equilibrio psíquico) y sociales (identificación, relación comunicación pertenencia al grupo). La satisfacción de estas necesidades ha variado profundamente a través de los años debido al constante progreso hacia una sociedad más urbana e industrializada. Muchas de estas necesidades las cubren organizaciones ajenas a la familia, pero bastantes decisiones fundamentales se siguen tomando dentro del seno de la misma. Por ejemplo, las familias no enseñan o curan directamente pero deciden a qué escuela debe ir su hijo o a qué centro de salud debe asistir el abuelo. Cuando la familia no puede tomar estas decisiones por divorcio, muerte, o enfermedad de los padres, el estado es quién decide sobre la educación y la salud de los miembros; sin embargo, los resultados en general son muy inferiores a los que puede lograr la familia.

Moragas (1991) muestra a detalle las necesidades que tienen las personas mayores dentro de su familia:

A. Fisiológicas. Estas pueden dividirse en dos, comida y vivienda.

A.1) Comida. La relación del anciano con su familia propicia una buena salud física a través de un mejor control de dieta que si vivieran solos. Además la convivencia con una familia representa un acto eminentemente social.

A.2) Vivienda. El alojamiento constituye una necesidad fisiológica de defensa frente al medio ambiente en cualquier edad. Sin embargo, el mercado inmobiliario se concentra en la construcción de nuevas viviendas para nuevas familias que buscan su primer o segundo hogar; la promoción inmobiliaria se ha basado en los últimos lustros en el crecimiento de las ciudades debido a la inmigración de los jóvenes. La vida independiente de cónyuges ancianos o de viudas solas en

viviendas diseñadas para una familia completa resulta muy costosa económicamente, y física y psíquicamente poco aconsejable. La respuesta mayoritaria ha consistido en la residencia de ancianos, una solución a muchos problemas, pero que no agota la variedad de posibilidades.

La familia juega un papel fundamental en las soluciones, ya que en la localización de los ancianos tiene mucha importancia la residencia de los hijos; muchos padres que vivieron independientes acabarán sus días con sus hijos o en residencias cercanas a ellos; en este último caso, de tal manera que pueda existir la convivencia entre padres , hijos y ancianos con proximidad física, manteniendo la autonomía personal pero también la posibilidad de relación inmediata en caso de necesidad.

A.3) Salud. La salud resulta con frecuencia el punto más débil del anciano. La familia constituye un intermediario útil en la búsqueda de cuidados sanitarios en la ancianidad debido a la propia debilidad del anciano y a la complejidad de los sistemas modernos de atención sanitaria, difíciles de comprender por el mismo anciano.

## B. Económicas.

La familia, pero de manera concreta los hijos, constituyen en caso de necesidad, la principal fuente de ayuda económica para los ancianos; esta solidaridad forma parte de nuestro patrimonio cultural y se refleja en disposiciones legales. La responsabilidad de los hijos por las necesidades económicas de los padres se satisface de muy diversas formas: ayuda económica directa por uno o varios hijos, ayuda en especie, alojamiento permanente o periódico en el domicilio del hijo, etc., y resulta en la práctica la obligación familiar más importante, después de los paternofiliales y conyugales. La responsabilidad económica se entrelaza con la afectiva, psíquica y social.

### C. Psíquicas.

La autoestima del anciano se afirma cuando los miembros de las generaciones jóvenes reconocen la importancia del abuelo o del bisabuelo. La familia de tres generaciones es aquella que, conviviendo o no, integra dentro de su ámbito a los abuelos, proporcionándoles oportunidades para encontrar el papel social que la sociedad no les otorga. La familia puede ofrecer a los ancianos un ámbito que de significado a sus vidas, al asumir un papel en la transmisión de la vida y los valores familiares y comprobar que cuando desaparezcan del mundo sensible habrá seres que llevarán su nombre y que prolongarán sus valores hacia el futuro.

### D. Sociales.

La familia constituye un grupo social caracterizado por la inclusión de todos sus miembros. Lo social se aprende en la familia y las relaciones familiares constituyen la preparación para las relaciones sociales con el resto de la sociedad. La familia que reconoce su posición social proporciona al anciano un espacio social menos competitivo y agresivo y más adecuado a sus necesidades.

Ya se ha mencionado el papel que juega la familia del adulto mayor para consigo, así como de las funciones de algunos de sus miembros, siguiendo esta línea y aunado a que este trabajo se llevó a cabo en un asilo de mujeres, se considera relevante el hecho de hacer énfasis en el papel que juega la mujer dentro de nuestro contexto, es decir, tanto a nivel sociedad como en la familia. De esta manera a continuación se procede a mencionar de una forma más detallada este último rubro.

### **3.5 El papel de la mujer.**

Hablar del papel que juega la mujer dentro de nuestra sociedad, es motivo de generar debates respecto al mismo, pues por ende, tocar este tema, implica remontarse en la historia para así poder entender y seguir paso a paso la

evolución que ha tenido la mujer dentro de nuestro contexto. Hasta hace apenas un cuarto de siglo aproximadamente, la mujer vivía bajo un contexto de opresión, pues se dedicaba plenamente al cuidado de los hijos y del hogar, con la premisa de que el hombre es quién “lleva el pan a la casa”, además de que los padres eran quienes elegían al marido de sus hijas, según en base a la mejor opción que pudiera convenirle a su primogénita, y desde luego, a la familia. En esta misma línea, hablar respecto a una formación académica por parte de la mujer era muy difícil. Sin embargo, sería la incursión de la mujer a la educación, lo que le abriría las puertas hacia esta “liberación femenina” por la cual hoy en día aún se lucha, y que daría pauta hacia el profesionalismo y esa lucha por alcanzar la igualdad y la equidad de género.

Retomando lo anterior, Haaland (2002) citado en Aparisi y Ballesteros (2002) menciona que la vida buena para las mujeres de la moderna sociedad occidental está relacionada con tres esferas: la familia, el trabajo y la política, las cuáles las define de la siguiente manera:

- Esfera familiar. Sólo una estructura familiar realmente fuerte, con un marido que asume su parte, permitirá a las mujeres tener una carrera fuera del hogar mientras también son madres. Las mujeres hacen la mayor parte del trabajo del hogar en todos los países occidentales, y los hombres sólo van aceptando su responsabilidad en el cuidado de los niños y del hogar gradualmente. Los hombres necesitan cambiar su actitud en este punto y las mujeres de hoy realmente necesitan hombres que entiendan la importancia de esto.
- Esfera profesional. Actualmente en occidente, las mujeres tienen una educación similar a la de los hombres. De la misma manera, hoy en día, la educación es la llave de la vida buena de las mujeres en el ámbito profesional y de la vida en general. La educación es una condición para una vida profesional plena. Sin embargo, a pesar de que hoy en día se tiene el mismo acceso a la educación y el mismo nivel de preparación, todavía no se tiene una vida laboral a la medida, es decir, se sigue viviendo bajo la medida masculina, lo cual es un reto importante a vencer.

- **Esfera laboral.** Al hablar de la esfera laboral se tiene que hacer una división, el trabajo no remunerado y el remunerado. En el primero, el criar a los hijos así como llevar en su mayor parte las labores del hogar, es mucho mayor que un trabajo ordinario. Sin embargo, es un trabajo de importancia primordial para la formación integral de un ser humano. Por otra parte, en la mayor parte de los casos, la mujer quiere y necesita tener un trabajo remunerado, sin embargo, las condiciones de en dicha participación aún las ponen los hombres. Hay indicios de cambio, quizá generacionales, que se vuelven esperanzadores en este sentido, ya que los hombres cada vez aceptan más su responsabilidad como padres y así ven más clara la necesidad de conseguir reglas mejores que permitan equilibrar la vida familiar y profesional.

Hablar del papel de la mujer en la tercera edad, es cuestión de abordar nuevamente temas como el de los derechos humanos referentes a esta población, ya que nadie debe tomarse o verse como un ente aislado sólo porque ya no es activo dentro de un ámbito profesional o laboral, ya que tienen un papel activo muy importante dentro de nuestra sociedad, en especial dentro de las familias, y ese es el de la cultura, todo ese bagaje histórico lleno de vivencias se vuelve un tesoro invaluable para las nuevas generaciones. Y es dentro de este bagaje, dónde se encuentra la historia de cómo la mujer ha luchado por salir adelante y prosperar en diversos ámbitos que suelen ser dominados por el hombre, buscando conseguir la igualdad y la equidad entre géneros, pues como dice Haaland (2002) citado en Aparisi y Ballesteros (2002) el género no es algo superficial, es ontológico y no se construye en sociedad. Si se niega la importancia de nuestra identidad sexual, nos estaríamos negando como seres humanos. Los hombres y las mujeres son por naturaleza fundamentalmente diferentes, aunque son iguales como personas en su dignidad y en sus derechos como seres humanos.

Hasta este punto se han ilustrado los elementos que hacen sentido en la intervención que se presenta en este trabajo. Dicho de otro modo, los ejes temáticos de la intervención con personas de la tercera edad. En el siguiente

apartado se comparte con el lector la metodología, apegada al modelo humanista, para posteriormente explicar de manera detallada los aspectos relevantes durante el proceso de acompañamiento.

# METODOLOGÍA.

## **Justificación.**

El presente trabajo es un claro ejemplo de lo que se conoce como Psicología Social Comunitaria, la cual puede definirse como la rama de la Psicología cuyo objetivo es el estudio de los factores psicosociales que permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social, para solucionar problemas que los aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social (Moreno, 1984 citado en Leiva, 2003). Aunado a lo anterior, se decidió trabajar desde un enfoque humanista ya que desde esta perspectiva, el enfoque comunitario es comprensivo y holista, pues es aplicable a cualquier población, es desprofesionalizante así como también interdisciplinario, lo cual, este último, apela a la capacidad del ser humano para aprehender la realidad como unidad, para ir más allá de la tolerancia de la diversidad y crear espacios de reflexión, diálogo, y formulación de estrategias de intervención conjunta (Gómez, 1999).

Siguiendo a este autor, este enfoque goza de un proceso de concientización que incluye la caída de mitos y conceptos que limitan el crecimiento personal y grupal, enfocándose a la búsqueda y desarrollo de nuevos modelos y estrategias de cambio. El enfoque comunitario destaca la tendencia hacia la autorrealización, la salud y el desarrollo y el crecimiento individual y comunitario. Este enfoque resalta la confianza básica en la capacidad del ser humano para actuar en forma constructiva y benéfica para sí mismo y sus semejantes.

Por esta razón consideramos que la perspectiva humanista es aquella que se acopla perfectamente a los fines de este trabajo, pues a través de organizaciones y estructuras flexibles que permitan la formulación y alcance de objetivos de manera conjunta, en base a las necesidades y expectativas de la comunidad, tanto los participantes como los facilitadores propicien la creación, desarrollo y mantenimiento de un clima que facilite el encuentro interpersonal a niveles más profundos y significativos, a través de un proceso que permanece

abierto a constantes revisiones y modificaciones (Rogers, 1980 citado en Gómez 1999). Por lo tanto, consideramos que este enfoque es ideal para permitir que la persona se encuentre en una autorrealización constante, y que a través de las diversas actividades a realizar no sólo exista un proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que a la vez exista un proceso de sensibilización que permita a las personas de la tercera edad reencontrarse con ese lado humano, dando pie a la concretización del fin último subjetivo, la felicidad.

Por otro lado, a pesar de este interés por la integridad de las personas de la tercera edad, muchas veces se procede sin antes hacer un sondeo sobre las necesidades que en específico momento requieren estas personas; es por eso que se decidió diseñar un proyecto de intervención basado en una previa detección de necesidades, ya que concordando con Pyke (1992), aspectos como salud, pensiones, alojamiento, alimentación, cuidados, entre otros; son importantes, pero no suficientes si lo que afecta más poderosamente su felicidad es la perspectiva filosófica de la comunidad en la que viven, es decir, se convierte en prioridad aquello que la persona necesita y no lo que se piense o crea que requiere. Así, de esta manera, la persona puede sentirse autorrealizada.

La detección de necesidades se inicia con el diagnóstico de las carencias que los participantes consideran esenciales, de modo que en algunos casos el problema puede ser la ausencia de servicios básicos, en otros las dificultades de salud o dificultades organizativas de grupo. Se espera que a lo largo de este proceso se movilicen necesidades adicionales y que a través de la problematización (Freire, 1979 citado en Sánchez, 2001) los problemas identificados sean concientizados como problemas colectivos, y no de un individuo en particular (Irizarry & Serrano, 1979 citados en Sánchez, *op cit*).

La identificación de necesidades tiene el riesgo de que pueda centralizarse en dificultades que por su saliencia o urgencia, pueden ocultar otras de igual importancia. En consecuencia, la importancia de las necesidades variará en función del contexto particular. Para un grupo la obtención de alimentos puede



ser lo inmediato a abordar, para otros lo esencial puede ser lo educativo, lo organizativo o lo comunicacional.

Siguiendo esta línea el trabajo aquí presente es de corte cualitativo, pues no se aplicaron instrumentos que nos arrojaran datos cuantificables, ya que la forma de intervención que se utilizó fue la fenomenología, quién tiene como objetivo central el campo de los fenómenos tal como son vividos y experimentados por los individuos (Vieytes, 2009 citado en Merlino, 2009). El método fenomenológico puede entenderse como el estudio sistemático de la subjetividad de los individuos, es decir, el estudio de las experiencias vividas que sólo el sujeto que las experimenta puede conocer.

Por otro lado Álvarez-Gayou (2007) refiere que el análisis de los datos consiste en un proceso que implica la lectura, escritura, reescritura y reflexión, lo que permite a los investigadores traspolar la experiencia vivida a una expresión textual, permitiendo seleccionar palabras o frases que describen particularidades de la experiencia estudiada, cobrando gran importancia que el facilitador llegue con los participantes sin ideas preconcebidas y abierto a recibir cuanto los participantes expresen, y en dado caso de que sea necesario utilizar algunas interrogantes, éstas siempre se dirigen hacia una comprensión del significado que la experiencia vivida tiene para la persona.

Por consecuente el objetivo del presente trabajo fue fomentar a través de un taller educativo con enfoque humanista, el conocimiento y aprendizaje de distintas temáticas, seleccionadas por la población, a través del desarrollo de diversas actividades que a su vez permitan desarrollar conductas de vida activa, promuevan la recreación y permitan mejorar la calidad de vida en mujeres de la tercera edad huéspedes del asilo Casa Betti. De manera particular se formularon objetivos de aprendizaje, los cuáles fueron:

- 1) Estimular en las participantes el desarrollo de conocimientos referentes a temáticas de gran relevancia dentro de la vejez, a través de un taller elaborado desde la propia detección de necesidades previamente realizada.

- 2) Promover un mejor desarrollo cognitivo en las participantes a través de las diversas actividades a realizar dentro del taller; a través de dinámicas, juegos, debates, escritura, dibujos, audio, video, etc.
- 3) Dar un acompañamiento, ya sea personal a través de un proceso terapéutico; y/o dentro del mismo taller, lograr que las participantes consigan comprender los derechos y la importancia de los que gozan como personas a pesar de la etapa de la vida en la que se encuentran y el distanciamiento de sus familias.

## **Método.**

### *Participantes.*

Se trabajó con un grupo aproximado de diez mujeres huéspedes del asilo Casa Betti ubicado en Calle de San Sebastián # 82 Col. Del Maestro en la Delegación Azcapotzalco, Ciudad de México.

### *Criterios de selección.*

La oficina de administración del asilo Casa Betti se encargó de canalizar a nuestro taller a las personas que presentaban un menor deterioro cognitivo.

### *Escenario.*

Sala de usos múltiples del asilo Casa Betti.

### *Aparatos.*

Grabadora de voz y cámara fotográfica.

### *Procedimiento.*

El taller se efectuó a través de doce sesiones, dentro de las cuáles se programaron diferentes actividades de tipo lúdico, de lecto-escritura, manualidades, debates, así como también en una sesión se implementó el uso de medios audiovisuales como apoyo. Cabe destacar que dentro de estas doce sesiones, la primera sesión fue de familiarización, la cual nos sirvió para resaltar las metas a las que se pretendía llegar a lo largo del taller; así como una sesión de despedida, que fue la última, dentro de la cuál a través de las

retroalimentaciones tanto de parte de las residentes así como de los facilitadores, se pudo vislumbrar de manera general si dichas metas se cumplieron, y si el aprendizaje adquirido tanto a nivel educativo como personal fue significativo para ambas partes. Las diversas actividades que se efectuaron a lo largo de las doce sesiones que duró el taller se detallan a través de cartas descriptivas que se muestran a partir de la siguiente página.

## Cartas descriptivas del Taller.

De acuerdo con el Enfoque Humanista, resulta pertinente realizar una detección de necesidades, para poder elaborar un taller de este tipo. La diferencia cualitativa entre un taller de corte humanista y de cualquier otro modelo, radica en el hecho de que el facilitador siempre deberá acompañarse por un co-facilitador. En el presente trabajo, los coautores fungieron de manera intercalada como facilitador o co-facilitador. Es importante aclarar que el rubro denominado “retroalimentación” fue llenado posteriormente a la realización de la sesión, donde el co-facilitador le proporciona, como medio de crecimiento y mejora, una retroalimentación a quien fungió como facilitador.

<b>Sesión 1. “Familiarización”</b>			
<p><b>Objetivo:</b> Crear un espacio de confianza y conocimiento entre los facilitadores y las participantes, e incluso entre las participantes mismas.</p>			
<p><b>Facilitador:</b> Diego Martínez Ramírez.</p>		<p><b>Co-Facilitador:</b> Guadalupe López Rodríguez.</p>	
<b>Eje temático</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Valoración</b>	<b>Retroalimentación</b>
> Familiarización	<p>“¿De dónde vienes, que llevas y a dónde vas?”</p> <p>“¿Qué pides y que ofreces?”</p> <p>“Los tres objetos”</p> <p>“Misiones”</p> <p>(Ver Anexo 1)</p>	<p>Se valorará a partir de las opiniones y explicaciones, expuestas a partir de las técnicas utilizadas. Además de retroalimentará la sesión con comentarios por parte de las participantes.</p>	<p>Me agrado tu forma de desenvolverte en el grupo, pues mostraste seguridad, sin embargo, te sugiero alces un poco más la voz, pues el espacio es muy amplio y suele perderse.</p>

## Sesión 2. "Autoestima"

**Objetivo:** Las participantes identificarán los elementos que integran la autoestima con la finalidad de valorar el impacto que tiene en el desarrollo personal y laboral. Reconocer y valorar la importancia de enriquecer la autoestima por medio del reconocimiento de las cualidades.

**Facilitador:** Guadalupe López Rodríguez.

**Co-Facilitador:** Diego Martínez Ramírez.

Eje temático	Técnicas	Valoración	Retroalimentación
<p>Las temáticas a abordar en esta sesión serán:</p> <p>- ¿Qué es la autoestima? Y ¿Para qué nos sirve la autoestima?</p> <p>- Elementos que integran el concepto de autoestima:            ⇒ autoconocimiento,            ⇒ autoaceptación,            ⇒ autovaloración,            ⇒ autoconcepto y            ⇒ autorespeto.</p>	<p>- "Mis cualidades" (Ver anexo # 2).</p> <p>&gt; "Soy importante" (Ver anexo #3)</p>	<p>Se valorará a partir de las explicaciones, expuestas y a partir de las técnicas utilizadas, es decir, mediante lo escrito en cada una de las hojas de ejercicio.</p> <p>Además al finalizar la sesión se retroalimentará y comentará lo que provocó en ellas la sesión.</p>	<p>El material que utilizaste es muy visual, muy buen acierto de tú parte. El nerviosismo es normal, con el tiempo lo irás controlando. Felicidades.</p>

### Sesión 3. "Autoestima"

**Objetivo:** Las participantes aprenderán la importancia de la autoestima en las relaciones interpersonales, además de reconocer que existen formas de ayudar a los demás y ayudarse a sí mismas.

**Facilitador:** Guadalupe López Rodríguez.

**Co-Facilitador:** Diego Martínez Ramírez.

Eje temático	Técnicas	Valoración	Retroalimentación
<p>Las temáticas a abordar en esta sesión serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Otros componentes de la autoestima:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Componente emocional.</li> <li>* Componente mental.</li> <li>* Componente social-conductual.</li> </ul> </li> <li>- ¿Qué necesitamos para aumentar nuestra autoestima?</li> <li>- Pasos mágicos de la autoestima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Es importante para mí" (Ver anexo # 4).</li> <li>- "¿Qué me preocupa?" (Ver anexo # 5).</li> <li>- "Pensamientos positivos" (Ver anexo # 6).</li> </ul>	<p>Se valorará a partir de las hojas de ejercicios y de las explicaciones, expuestas, pues en la sesión se preguntará sobre las dificultades que las actividades les causaron, así como lo que la actividad les hizo sentir.</p>	<p>Me queda claro que dominas tu tema, eso es bueno, sin embargo, tienes que cuidar el no hablar tanto, para que así des espacio a las demás.</p>

#### Sesión 4. "Nociones de Gerontología"

**Objetivo:** Las participantes conocerán acerca de la gerontología. Las participantes conocerán que existen alternativas para emplear el tiempo libre y por medio de una actividad se fomentará el desarrollo y/o mejoramiento de la motricidad fina, la creatividad y la identificación de colores y formas.

**Facilitador:** Guadalupe  
López Rodríguez.

**Co-Facilitador:** Diego  
Martínez Ramírez.

Eje temático	Técnicas	Valoración	Retroalimentación
<p>Las temáticas a abordar en esta sesión serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Breve explicación de la gerontología.</li> <li>-El tiempo libre.</li> </ul>	<p>- "Vamos a pintar" (Ver anexo #7)</p>	<p>Se valorará a partir de las opiniones y explicaciones, expuestas a partir de las técnicas utilizadas. Además de retroalimentará la sesión con comentarios por parte de las participantes.</p>	<p>Estudiaste bien tú tema, muestras más seguridad. La actividad de pintar fue bastante buena, se ve que les gustó, muy buena planeación de actividades.</p>

### Sesión 5. "Nociones de Gerontología"

**Objetivo:** Las participantes conocerán alternativas para emplear el tiempo libre. Se creará un clima de comunicación y compartimiento. Fomentar la expresión de ideas, la reflexión y la lectura.

**Facilitador:** Guadalupe  
López Rodríguez.

**Co-Facilitador:** Diego  
Martínez Ramírez.

Eje temático	Técnicas	Valoración	Retroalimentación
<p>Las temáticas a abordar en esta sesión serán:</p> <p>-Otra actividad de tiempo libre.</p>	<p>&gt; "Circulo de Lectura"</p> <p>Lectura 1: "Cachorritos en venta".</p> <p>Lectura 2: "La mula y el pozo".</p> <p>(Ver anexo #8)</p>	<p>Se valorará a partir de lo expuesto por cada una de las participantes al comentar las lecturas.</p> <p>Además al igual que en sesiones pasadas se retroalimentará la sesión.</p>	<p>Reitero lo que ya te había comentado, me parece un gran acierto de tú parte el seleccionar actividades como estas. Además tú fluyes cada vez más. Muy bien.</p>



## Sesión 6. "Derechos Humanos"

**Objetivo:** Que las participantes junto con los facilitadores armen un concepto o definición sobre los derechos humanos para las personas de la tercera edad, entiendo la importancia de su aplicación.

**Facilitador:** Diego Martínez  
Ramírez.

**Co-Facilitador:** Guadalupe  
López Rodríguez.

Eje temático	Técnicas	Valoración	Retroalimentación
> Derechos humanos en las personas de la tercera edad	> "Debate" (ver anexo # 9 )  "La búsqueda de los derechos perdidos" (ver anexo # 10 )	La argumentación de las participantes dentro de los debates, servirá como indicador respecto al entendimiento, perspectiva y propuestas respecto a la temática.	Esta vez has mejorado tu tono de voz, lo haces bien, te sugiero, tomar una postura más cómoda al hablar y así fluirás más fácilmente.

### Sesión 7. “Derechos Humanos”

**Objetivo:** Ilustrar la aplicación de los derechos humanos en la vida cotidiana a través de un material audiovisual, para posteriormente realizar propuestas y sacar conclusiones.

**Facilitador:** Diego Martínez  
Ramírez.

**Co-Facilitador:** Guadalupe  
López Rodríguez.

Eje temático	Técnicas	Valoración	Retroalimentación
> Concepción de los derechos humanos en personas mayores	> “Película” (ver anexo #11 )	Se podrá apreciar a través del debate generado por la película, la generación de propuestas y las conclusiones a llegar.	El buscar actividades de distinta índole enriquece las sesiones de trabajo; me pareció una excelente elección de tu parte la actividad elegida para la sesión. Muy buen trabajo.

## Sesión 8. "Familia"

**Objetivo:** Las participantes reflexionarán acerca de la importancia de la familia y de las necesidades del adulto mayor dentro de ella. Fomentar el trabajo en equipo.

**Facilitador:** Guadalupe  
López Rodríguez.

**Co-Facilitador:** Diego  
Martínez Ramírez.

Eje temático	Técnicas	Valoración	Retroalimentación
<p>Las temáticas a abordar en esta sesión serán:</p> <p>- ¿Qué es la familia?</p> <p>- Las necesidades del adulto mayor dentro de la familia.</p>	<p>- "Para mí la familia es..." (Ver anexo # 12).</p> <p>- "En una familia debe haber..." (Ver anexo # 12)</p>	<p>Se valorará a partir de lo expuesto por cada una de las participantes al momento de explicar su cartel.</p> <p>Además se pedirá a las participantes la opinión acerca de la actividad.</p>	<p>Fluyes cada vez más, además se ve que sesión con sesión tratas de aplicar de mejor manera la instrumentalización humanista, sigue trabajando en eso.</p>

### Sesión 9. "Familia"

**Objetivo:** Las participantes reflexionarán acerca de la importancia que tiene cada miembro dentro de la familia incluyéndose ellas mismas. Comentarán a partir de la reflexión los valores necesarios dentro de la familia

**Facilitador:** Guadalupe  
López Rodríguez.

**Co-Facilitador:** Diego  
Martínez Ramírez.

Eje temático	Técnicas	Valoración	Retroalimentación
<p>Las temáticas a abordar en esta sesión serán:</p> <p>&gt;Valores necesarios dentro de la familia.</p> <p>-La importancia de cada miembro en la familia.</p>	<p>&gt;Lluvia de ideas &gt; "Circulo de lectura" (ver anexo 13)</p> <p>&gt; Lectura 3."Carta de un drogadicto a sus padres"</p> <p>&gt;Lectura 4 "Carta a mi madre muerta"</p>	<p>Se valorará a partir de lo expuesto por cada una de las participantes al momento de comentar su opinión acerca de las historias leídas.</p> <p>Además se pedirá a las participantes la retroalimentación de la actividad.</p>	<p>A las residentes les gustó mucho esta sesión, muy bien Guadalupe, sólo controla un poquito más los nervios, para que así tú lectura sea más fluida.</p>

### Sesión 10. "La concepción de la mujer"

**Objetivo:** Que las participantes expresen a través de escritos, dibujos, canciones, o demás actividades, la concepción que tienen sobre el papel de la mujer en la sociedad y como debería de ser en realidad, en dado caso de diferir con tal concepto.

**Facilitador:** Diego Martínez  
Ramírez.

**Co-Facilitador:** Guadalupe  
López Rodríguez.

Eje temático	Técnicas	Valoración	Retroalimentación
<p>&gt; El papel de la mujer en la sociedad.</p>	<p>Variadas "Dibujos, canciones, escritos, etc." (ver anexo #14)</p>	<p>A través de las diferentes actividades realizadas incluyendo el debate podremos conocer el punto de vista así como la concepción que tienen las participantes sobre el papel del que gozan dentro de la sociedad.</p>	<p>Noto que has mejorado bastante, incluso te noto más seguro al argumentar. Las actividades para abordar el tema, fue una buena elección. Gran acierto de tu parte. Sigue así.</p>

### Sesión 11. "La mujer de la tercera edad"

**Objetivo:** Que las participantes a través de una dramatización expongan el papel que vive la mujer de la tercera edad en el ámbito que ellas deseen, ya sea familiar o social, y que dentro de la misma dramatización den alternativas ante posibles dificultades que se viven dentro de dichos ámbitos.

**Facilitador:** Diego Martínez  
Ramírez.

**Co-Facilitador:** Guadalupe  
López Rodríguez.

Eje temático	Técnicas	Valoración	Retroalimentación
>El papel de la mujer de la tercera edad en familia y/o sociedad.	"Debate" (ver anexo #15)	Las conclusiones a las que se lleguen acabado el acto serán importantes, sin embargo, la dramatización nos revelará cosas importantes dónde podremos observar diversos aspectos a abordar y trabajar en futuras investigaciones.	Creo que has ido evolucionando respecto a tu postura de facilitador, ojala puedas seguir practicándolo, pues tienes el potencial, y las residentes lo reconocen.

## Sesión 12. "Cierre"

**Objetivo:** Que tanto las participantes como los facilitadores lleguen a conclusiones generales del taller, a través de la retroalimentación, sugerencias y/o propuestas. De igual manera hacer un reconocimiento a las participantes por su trabajo, dedicación y asistencia al taller.

**Facilitador:** Diego Martínez  
Ramírez.

**Co-Facilitador:** Guadalupe  
López Rodríguez.

Eje temático	Técnicas	Valoración	Retroalimentación
>Despedida	<p>"Retroalimentación" (ver anexo #16)</p> <p>"¿Qué me llevo y que dejo en los demás?"</p>	<p>A través de la retroalimentación entre el grupo, y la expresión de los conocimientos adquiridos, sentimientos y emociones experimentadas, reflexiones , etc., podremos darnos cuenta de los resultados del taller, así como hacer una valoración más completa del mismo, revisando sus efectos</p>	<p>Se dice que las despedidas son tristes, sin embargo, me pareció que esta sesión fue muy enriquecedora, pues diste a las participantes la pauta de expresar su sentir ampliamente. Muy buen trabajo Diego.</p>

## DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.

### **Análisis fenomenológico.**

Retomando lo que en el apartado anterior se mencionó, con respecto a la importancia de rescatar la experiencia subjetiva de los participantes, por medio del método fenomenológico, a continuación se presenta el análisis, el cual se basa en la transcripción de acontecimientos significativos dentro de cada una de las sesiones; es decir, los aquellos que implicaron algún proceso de transformación y cambio de las participantes y los facilitadores.

### **Elemento preponderante el acompañamiento: la instrumentalización.**

Se entiende por instrumentalización al conjunto de técnicas que se emplean durante un proceso de acompañamiento psicológico. A continuación se mencionan algunos ejemplos.

Se utilizó un reflejo de contenido para reafirmar lo que Martha comentaba acerca de la autoestima, además de hacer uso de un manejo de silencios, lo que dio pauta a que complementara su comentario y la respuesta partiera desde la perspectiva del usuario, no la del facilitador:

*“Autoestima es portarse bien para que lo estimen a uno, eso es lo primero, portarse bien y pues no hacer ninguna avería, ningún mal carácter, ninguna mueca terrible, y así lo estimaran... este... personalmente...”*

*[Martha]*

*“Lo que me está diciendo es que uno debe de estimar a los demás para que lo estimen a uno.”*

*[Guadalupe, facilitadora]*



*“¡Claro!. Principalmente el respeto.”*

*[Martha]*

*“El respeto” (manejo de silencios)*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“Respetarse uno mismo para que los demás respeten a uno y nosotros respetarlos”.*

*[Martha]*

Se recurrió también al uso de la conexión de islas para relacionar los puntos de vista de las participantes en torno a la autoestima.

*“La autoestima es una palabra que quiere decir estimarse a uno mismo, auto es uno y estima pues estimarse, a uno mismo”*

*[Godall]*

*“Autoestima es portarse bien para que lo estimen a uno... respetarse uno mismo para que los demás respeten a uno y nosotros respetarlos...”*

*[Martha]*

*¿Y para que creen que sirva la autoestima?*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“Para*

*superarnos”*

*[Godall]*

*“Para*

*convivir”*

*[Esther]*

*“para relacionarse con las personas, respetarse y no rechazar a las personas, no quererlas”*

*[Graciela]*

*Bueno entonces a partir de lo que me han mencionado, podríamos decir que la autoestima es un cariño, un respeto que se tiene la persona, hacia uno mismo, lo cual nos ayudará a convivir... Esta autoestima no*

*tiene por qué ser comparable ni estar compitiendo con la otra persona... sino que cada uno sabe que tanto se aprecia y que tanto se respeta.*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*Al momento de abordar los componentes de la autoestima, se realizó con Godall una concretización.*

*“Otro componente es la autoaceptación, es muy muy ligado al que acabamos de ver, al autoconocimiento”.*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“Uuuuu Pero es rete duro”*

*[Godall]*

*“... ¿Por qué cree que sea muy duro?”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“Porque hay cosas que fastidian, y francamente esa cosas más vale, destruirlas, alejarlas lo más que sea posible, porque si no uno vive en eterno coraje, me lo han sugerido a mí tantas veces (... ) Nosotras no debemos rechazarlas, ni hablar de ellas, ni querer hacer mal uno, sino convivir (... ) Es que es mucho muy difícil, bueno para mí, es difícilísimo aceptar un error que viene de otras personas. Y cada quien debemos pensar, que por ejemplo, si yo ofendí a una persona, esa persona debe pensar en lo que pudo haber hecho mal para, para retraerse y no vivir en contra de la otra persona...”*

*[Godall]*

*Al transcurrir la sesión surgió un pequeña discusión entre dos participantes del taller, al controlar la situación, y escuchar la participación de Martha, se utilizó la elucidación y el reflejo de contenido.*

*“Yo tengo un escrito que dice la cortesía es sobre todo, sino hay cortesía no hay respeto, y si nos respetamos a nosotros, tenemos que también respetar para que tengamos nuestra estima... ¿Cómo se dice?”*

*[Martha]*

*“¿Autoestima?”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“Si, nuestra autoestima, tenerla tranquila”*

*[Martha]*

*“Entonces menciona que hay que respetar a los demás para respetarnos a nosotros”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“Exacto, así debe de ser”*

*[Martha]*

*Durante el taller, Godall presentó un sentimiento, que es importante señalar, y en el cual fue apoyada por sus compañeras.*

*“Uno debe pensar siempre bien de uno mismo, porque solamente así lograra superar sus defectos y resaltar sus cualidades, en mi opinión no. Eso es lo que digo (...) Ahora sí, que si a uno le va mal y lo critican y le dicen que tu eres malo, tratar de olvidar eso y convencer a la otra persona con actos de que uno es diferente a lo que ellas piensan. En mi opinión digo. Y mi opinión aunque no vale nada, pero así esta”*

*[Godall]*

*“Porque cree que no vale”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“Pues es que entre tantas opiniones una opinión más pues no se valora”*

*[Godall]*

*“Pero quizás puede ayudar a otras personas pensar diferente o a ver las cosas de otra manera”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“A*

*valorar”*

*[Francis]*

*“Se puede llegar a una conclusión”*

*[Esther]*

*“No es lo mismo que uno este molesto con uno mismo, a que le digan a uno, tú no sirves para nada y ya, se decae uno al 100%. Pero si le dicen a uno, sabes que estás mal en esto y esto es lo que puedes hacer y ya empieza uno a valorar lo que tiene y a valerse por sí mismo”*

*[Francis]*

*Por último, al terminar las actividades cada una de las participantes comentaron sus ejercicios, sin embargo, Martha fue aplaudida por sus compañeras tras mencionar.*

*“Yo oí una frase en una gran actriz, que la dio en el radio y yo la tome también para mi, ella dijo “yo agarre el destino por las... por los cuernos y subí y subí, hasta llegar a donde estoy” así dijo una artista y dije, porque no la copio yo, voy a seguir luchando, es mucha la lucha pero si se llega a servir...”*

*[Martha]*

***Incidencias:***

*Durante esta sesión se suscitó una pequeña discusión entre dos compañeras partícipes del taller, pues al diferir en sus opiniones, solían defender tanto sus puntos de vista, que no aceptaban lo que la otra pensaba.*

Se utilizó una conexión islas para ligar los puntos de vista expuestos por las participantes tras comentar el componente mental dentro de la autoestima y como mejorarla.

*“Pues nada más quitándose las malas ideas de nosotros mismos,  
quitando todo el escarbo”*

*[Martha]*

*“Ok, aquí decían voluntad (refiriendo a Celia) y usted nos mencionaba  
que poniendo o quitando todo lo... lo malo”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“La espiritualidad también (... ) Ayuda mucho porque, encontramos a Dios”*

*[Esther]*

*“Si, cada quien tiene su punto de vista, a lo mejor ella dice que funciona o que para ella el camino es la espiritualidad, para usted puede ser el quitarse todas las cosas malas, para ella es la voluntad. Ósea, para cada quien hay algo que cree que ayuda a mejorar la autoestima y es muy respetable, ¡claro!”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*Tras la explicación de los tres componentes de la autoestima (componente social, conductual y emocional) la sesión estuvo principalmente encaminada al cambio de pensamientos negativos por positivos, poniendo una serie de ejemplos, en los cuales se fomentó y se recibió una considerable participación por parte las señoras. Tras poner diversos ejemplos, se realizó la actividad individual en la hoja de trabajo, y al posteriormente comentaron acerca de ello y se pido la retroalimentación de la actividad.*

*“Me ayudó a pensar, pues a mí me cuesta mucho trabajo pensar, pero ahora sí que si me dan una ayudadita, me descoso”*

*[Godall]*

*“A mi si me gusto, claro, y creo que es muy necesario para todas... porque así nos hacen pensar, pensar en el mañana y pensar en lo que te puede esperar también de nuestros comportamientos... me lleve mucho en adelante”*

*[Celia]*

### ***Incidencias:***

*Solió darse al igual que en la sesión anterior una diferencia de ideas, lo que llevó a generar un poco de conflicto entre compañeras, sin embargo, pudo solucionarse al plantearse la idea de que todos tenemos diferentes puntos de vista los cuales deben respetarse.*

*Otra incidencia, que quizás si se salió de control en el taller, fue la presencia de una compañera cuya audición se encuentra en deterioro avanzado, por tanto, no lograba escuchar por más alto que se hablará en el taller, esto provocó constantes interrupciones y la repetición de temáticas, con el fin de que logrará escuchar lo que se planteaba.*

*En la sesión cuatro, referente a las “Nociones de Gerontología” se habló de lo que estudia la misma y del propósito que ésta persigue. En la sesión se pudieron observar comentarios positivos acerca del desarrollo personal en esta edad.*

*“Dentro de la gerontología se pretende que el adulto mayor no deje de hacer actividades que antes hacía, o tal vez, que busque algo en que...”*

[Guadalupe, facilitadora]

*“Desarrollarse”*

[Esther]

*“Aja, en que desarrollarse o en que seguirse desarrollando, porque la vida es ciclo en el que siempre vas creciendo como persona, entonces los que se busca aquí es tratar de seguir creciendo...”*

[Guadalupe, facilitadora]

*“sí, si una persona adulta como ya sabe de eso, puede ampliar sus conocimientos y no nada más nos sirve para nosotros, a futuras generaciones se les puede impartir “*

*“hay personas que se la pasan, no hago nada, no hago nada y eso es malísimo, no es un don no hace nada... he oído que dicen, estoy muy feliz, me dan de comer, me bañan, etcétera y eso es malísimo y no nada más a los viejitos a todas edades”*

*“yo estoy en víspera de que me coloquen en un grupo de chicas y chicos que andan en la calle, las recogieron unas religiosas y me solicitan para que les dé yo la mano con los niños y niñas y va a ser para mi ¡fabuloso!...”[Martha]*

*“Si, esa es una muy buena alternativa porque tal vez ya no podamos hacer muchas cosas que antes hacíamos, pero podemos hacer muchas otras que antes no hacíamos “*

[Guadalupe, facilitadora]

### **Retroalimentación:**

*Durante esta sesión se buscaron alternativas para emplear el tiempo libre. Por lo que las participantes opinaron acerca de lo que les gustaría hacer, lo que a su vez dio pauta a replantear la siguiente sesión.*

*“Lo que se pretende en esta sesión y en la que sigue es darles alternativas a ustedes sobre que otras actividades podrían hacer estando aquí...”*

[Guadalupe, facilitadora]

*“Me gustaría trabajar filigrana”*

*[Esther]*

*“Cantar”*

*[Godall]*

*“...El...ejercicio, la yoga...”*

*[Elisa]*

*“Leer también, hacer ejercicio de yoga como dice Elisita... “escribir también”*

*[Godall]*

*“Leer y comentar”*

*[Elisa]*

*“Comentar es, que sintió con esto, que oyó que entendió”*

*[Martha]*

*“Les gustaría que se hiciera una lectura y a partir de ahí, ustedes los comentarán”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“Si!” [Godall, Elisa, Martha, Esther]*

*“Eso sería muy bueno, leer]*

*[Godall]*

*Se utilizó un reflejo de contenido para resumir y/o plantear la idea que Celia compartió en el taller, tras la primera lectura.*

*“A raíz de la lectura, ¿que nos pueden comentar?, ¿qué les pareció?, ¿Qué les hizo sentir?”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“...No hay que despreciar a una persona o a un animal por X cosa que este imposibilitado por algo no, y hay que ayudarlos más bien, a esa persona, es lo mismo en una gente que en un animal, una gente que ve uno que apenas puede, hay que meter el brazo uno que más o menos, ahora, si está perfectamente bien, con más razón, pero muchas veces esas personitas se hacen disimuladas... Siempre hay que tener un pequeño detalle de que le conmueve a uno, no de lástima, ¡lástima no! Porque eso se oye muy feo, lástima... hay que pensar mucho cuando se es joven se puede mover uno bien, que no estorba nada, hay que pensar en el mañana, y que en el mañana esta... aquí por ejemplo que estamos*

*todas juntas, quiéranos que no tenemos que meternos el brazo unas a otras y no porque, ¡no porque esa no es mi amiguita!, pues que se las arregle como pueda no, ¡no! Yo digo que eso no es humano, no. Porque debe uno de pensar también en su persona... porque si hoy ustedes se mueve gracias a Dios, no sabe el mañana, lo que nuestro señor le tenga preparado, hay que pensar eso... hay que unir un poco de cerebro con un poco de corazón..."*

*[Celia]*

*"A lo que usted nos refiere es que hay que ayudarse unos a otros si es o no amiga, sino que tal vez el día de mañana necesitemos de él en algún momento"*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*"sí, así es"*

*[Celia]*

*Poco antes de finalizar la sesión y tras comentar ambas lecturas, Godall logró un insight, el cual representó de con voz baja y un sentimiento de tristeza. A la par se hizo un reflejo de sentimiento y de contenido.*

*"Alguien quisiera comentar algo más, decir algo"*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*"... tratemos de superarnos aunque sea en mínima forma, en mínima cantidad para lograr llegar una buena estadía, porque esta estadía es muy agradable, pero francamente (breve silencio) me gustaría estar mejor"*

*[Godall]*

*"eso le hizo pensar a usted, de que quiere estar mejor y quiere superarse"*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*"sí, quiero superarme, en todos los sentidos"*

*[Godall]*

*De manera general en esta sesión se comentaron las lecturas, rescatando aspectos positivos para la vida diaria. Las participantes se mostraron activas al momento de comentar. No se mostraron incidencias, pues los puntos de vista fueron muy similares.*



*Las participantes expresaron agrado hacia la actividad, por lo que sugirieron el realizar esta actividad en otra ocasión, pues mencionaban las hace pensar, reflexionar y motivarse.*

*Martha expresó:*

*“Ustedes nos enseñan y de lo que nosotros hablamos les sirve a ustedes”*

El método dialógico, el compartir la experiencia de manera directa, uno a uno, resulta ser un elemento valioso y significativo en el acompañamiento humanista:

*“¿Alguien me podría decir su concepción o lo que ustedes piensan acerca de una familia?”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“una familia es el núcleo en el que nos movemos desde que nacemos y es lo más grandioso que hay, en mi opinión” porque cualquier cosa que haya, problema que haya para un miembro de ella los demás miembros se ponen a subsanarla con su sabiduría o su poder de hacer las cosas, desde el papá, la mamá, los hermanos, en mi opinión esa es la familia. Y se ve uno con cariño porque me ayudaron...”*

*[Godall]*

*“¿Entonces se puede decir que en la familia se ayuda?”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*¡Si!*

*¡Si!*

*¡Si!*

*¡Si!*

*[Godall, Francis, Esther y Martha]*

*Se hablo muy brevemente sobre la familia y las participantes mostraron acuerdos en cuanto a los conceptos que la conforman.*

*Se realizó una conexión de islas para unificar las ideas de Esther y Godall entorno a ¿qué es una familia?*

*“Para mí la familia es un grupo de personas que llevan un mismo apellido o aunque no lo lleven, unidos por lazos consanguíneos como son abuelos, padres e hijos y nietos en la actualidad puede verse dentro*

*de la familia la ausencia del padre... hay ausencia del padre pero sigue siendo una familia”*

*[Esther]*

*“La familia es el núcleo de la sociedad compuesto por los padres, los hijos y los demás parientes. En una familia debe haber igualdades como sensibilidad para hacer efectiva la ayuda al miembro que la necesita y en la familia debe de existir honestidad, valor indispensable para que vida mucho tiempo, también debe haber tolerancia hacia cada miembro y respeto para aceptar los errores que pueda haber en miembro, debe existir también unión y honestidad para que existan todos los valores antes dichos”*

*[Godall]*

*“Así es... ambos escritos nos han reflejado una parte de lo que es la familia, entonces como lo decía Godall, es el núcleo de la sociedad y también nos mencionaba un poco de lo que ustedes nos hablan, de que debe haber en una familia, y también en Esther nos mencionaba que son un grupo, un grupo que es... y si juntamos los dos sería un grupo que es núcleo de la sociedad”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*Se realiza un reflejo de contenido a la idea planteada por Martha.*

*“ A ustedes les tocó, ¿Qué debe haber en una familia?”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“Bueno principiando el amor... es imposible vivir sin amor, entonces al tener amor hay que tener tolerancia y aparte de eso compañerismo, este, ayuda mutua, no decir ¡ah tú hiciste eso!, no reprocharse, ahora sí que ahí entra el respeto, respetarse uno y otro...hay que ser cordiales para también tolerar porque si alguno les gusta la televisión ¡hay apaga tu cochinado que es eso!, no. Muy bien pueden asistir y buscar la manera de no ofenderse uno y otro, para así seguir con el amor que es la base de todo, el amor”*

*[Martha]*

*“...Menciona el amor y la convivencia, el buscar la manera de hacer las cosas, para poderse llevar bien..”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“y adaptarse”*

*[Martha]*

*Durante esta sesión también se habló de la situación del trabajo en equipo, se realizó una conexión de islas para resumir las ideas que ellas mismas habían dado sobre el tema.*

*“De acuerdo con lo que ustedes me dijeron, las cosas en las que se podría trabajar, para trabajar o tener una relación en equipo es como dice Francis, hacer el egoísmo a un lado, como comenta Martha el individualismo y como menciona Esther mejorar la mala comunicación”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

De acuerdo con lo que se pretende que ocurra en los procesos grupales humanistas, la figura del facilitador debe difuminarse para que el grupo se gestione solo.

*Irene fue aplaudida por sus compañeras del taller, tras dar su punto de vista sobre los orígenes de este tipo de problemas, expresados en la primera carta.*

*Yo quiero decir algo. Yo fui maestra a por 28 años de preparatoria y de universidad entonces, entonces tengo algunas experiencias. Y lo que yo he podido sacar de conclusión, es que la educación, trabajar mucho para esto, se necesita muchísimo cuidado y tiempo para educar a los hijos y sin embargo, todas las familias que tienen respeto para dios, que aman a Dios, que enseñen a sus hijos a amar a Dios desde pequeños y lo que Dios quiere para nosotros que se lo enseñen desde pequeños y sino desde pequeños, ya medianos, los niños comienzan a ver cuál es el buen camino, que les va a ir bien. Aquí en la tierra, no estoy diciendo cuando nos <mueramos>, aquí en la tierra, ese camino el que nos enseña Dios es el camino que nos lleva por el buen camino para nosotros mismos, porque el que se porta bien, quiere a sus hijos, pero necesita primero un hombre para casarse; es cierto que la señora que se*

*casa con él tampoco es muy buena señora porque acepto un hombre así, entonces los hijos son consecuencia de eso; entonces aquellos pobres muchachos que no tuvieron ninguna educación, que nos les enseñaron las cosas con las que ellos debían portarse, entonces son delincuentes no, una escoria del mundo verdad, y si este muchacho crece y lo dejan ahí afuera ,por ahí , le consiguen un trabajo aunque se de lo que sea y se casa éste va a ser el mismo ejemplo que su padre y ni siquiera se imagina, por ejemplo si era un borracho, va a ser e ejemplo y hasta la enfermedad la heredamos, entonces los vicios también se heredan y lo que más odia uno, eso me fije, es lo que más detestan los muchachos, ahí lo tienen esa es una de las cosas, yo digo que lo único que nos puede ayudar en esto es Dios. El que lleva un camino más o menos como Dios nos manda es exitoso, es bueno, no que tenga mucho dinero, que tenga mucho amor con sus hijos con su esposo, como usted dijo, dice que cuando llegue le diga – hijo ¿Cómo estás?, mira como vienes, vente, ven a tomarte esto, lo otro, entonces el hombre yo creo ni le va apegar , pero para eso se necesita desde un principio verdad, empezar a partir de que ella lo quiere, entonces hay que mostrar cariño para recibir cariño. Esto es mi cooperación para la clase.*

*Se utilizó la concretización, para que Godall expresara a que se refería con la palabra temor*

*“Y nos debe de preocupar, para espantarnos hace muchos años era un respeto grande para los padres y madre, pero lo principal, le teníamos miedo. No tanto el respeto, miedo. Pero allí le toca y vuelvo a repetirlo la madre lleva la batuta, entonces si la mujer no pone el ejemplo o no pone una buena educación, que espera de los hijos...”*

*[Martha]*

*“pero aquí lo único que te digo, es que uno no debe de tenerle miedo a los padres, sino temor y respeto, es lo más importante”*

*[Godall]*

*“Y a que se refiere con temor”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*“Pues sí, temor; alguien dijo que se les tenía que tener miedo, ósea miedo no hay porque tenerles. Pero temor y respeto sí”*

*[Godall]*

*Al terminar la lectura de la segunda carta, Francis expreso un poco de llanto.*

*“señora Francis, no sé si guste comentar algo, ¿se siente bien?”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

*Si, sólo que la lectura me hizo recordar cosas pasadas... duele y duele mucho, porque me hizo recordar cuando me quede sin madre, y por fortuna tuve una buena madre, ella me saco adelante, me hizo una persona que valiera, me enseñó a respetar... Tuve una buena madre. Y gracias                    muchachos                    en                    verdad”*

*[Francis]*

*“no, por nada”*

*[Guadalupe, facilitadora]*

En la sesión que abordó el tema del papel de la mujer se encontraron procesos interesantes.

*“Entonces, como usted dice, el papel de la madre es insustituible”.*

*[Diego, facilitador]*

*Se hizo una pequeña conexión de islas para dejar en claro, el papel que tiene la madre no sólo ante el hogar, sino sobre todo ante los hijos.*

*“El hecho de ser mujer no significa necesariamente el hecho de ser madre; vimos el caso de la monjita que entró, no por el hecho de no tener hijos deja de ser mujer; yo por ser soltera, por estudiar no dejo de ser mujer”*

*[Guadalupe, co-facilitadora]*

*Se concretizan los puntos de los que se está hablando, para que la señora Graciela no sólo se quede con el papel de la mujer y la maternidad.*

*“Estamos hablando acerca del papel que desempeña la mujer en general desde que estudia, trabaja, es esposa, es padre y madre a la vez, entonces es en conjunto”.*

*[Guadalupe, co-facilitadora]*

*Aquí se hace una especie de concretización, debido a que Graciela se estaba desviando mucho de la temática, sólo hablando en la sesión sobre el papel de una madre y no de la mujer en general.*

*“No me imagino, eh...”*

*[Esther]*

*“¿Entonces usted está como de acuerdo en el papel que la mujer hoy en día está tomando?”*

*[Guadalupe, co-facilitadora]*

*“Me gusta más así”.*

*[Esther]*

Se hizo una inferencia para tratar de ayudar a expresarse a Esther, encontrando aquello que quería decir, o llegando al punto.

*“Bueno, todas han compartido su punto de vista, por ejemplo está el hecho de ser madre, desde que nace el hijo hasta que muere ¿no?, este el hecho de entrar en una organización dentro del hogar, por que la mujer no tiene exactamente la obligación de hacer todo eso, también como decía Martitha [...], y bueno, creo que queda claro el concepto de mujer que se tiene de manera general, y también es bastante válido y respetable, y desde luego que aportaducho el concepto que tiene cada quién”*

*[Diego, facilitador]*

Se hizo una conexión de islas para el cierre de sesión, y así se rescataran los puntos principales que se abordaron desde la concepción del papel de la mujer de manera general, y así dar pauta al siguiente tema que fue el papel de la mujer de la tercera edad.

*“Nosotros teníamos que, el papel de la mujer en general, que la mujer tiene un papel muy importante en la sociedad, se distingue principalmente por que realmente lo que nosotros hacemos, si lo pueden hacer, pero nomás no lo hacen, por qué nosotras tenemos influencias en el hogar directamente, tenemos influencias para servir a la sociedad. El papel importante que tiene la mujer es que estamos inmiscuidas en todos los trabajos”.*

*[Godall]*

Aquí se aprecia una conexión de islas por parte de Godall, ya que de manera general, rescata algunos puntos importantes de la sesión pasada, los cuales, servirían como punto de partida para comenzar el nuevo tema.

*“Bien es cierto lo que refería Godall, este, y también lo que refería Celia, este, es importante ir por el camino de la equidad por el que vamos, aunque claro, durante muchos años, ahí esta como que el rol como mencionaba Celia”*

*[Diego, facilitador]*

Se hizo una breve conexión de islas para dejar en claro el rol que jugaba antiguamente la mujer, pero haciendo énfasis, de que hoy los tiempo han cambiado y cada vez se busca ese camino hacia la equidad entre géneros.

*“Me llama la atención el hecho de la enseñanza a las generaciones jóvenes, ¿por qué cree que es importante?”*

*[Diego, facilitador]*

Se hizo una concretización para que Godall explicara exactamente a que se refería con la expresión de la enseñanza a las nuevas generaciones.

*“Hablando un poquito más específico, por ejemplo sobre la mujer de tercera edad en este caso en familia, ¿Cómo o cuál cree que sería el papel que jugaría?”*

*[Diego, facilitador]*

Se hizo una concretización para que Francis nos diera una visión más a fondo respecto a lo que ella se refiere a las funciones o roles que juega una mujer de la tercera edad dentro del hogar, desde una faceta de madre hasta una de abuela.

*“Claro, es muy importante esa unión familiar”*

*[Diego, facilitador]*

Se aplicó un reflejo de contenido, con la elucidación y de esta manera Francis se sintió apoyada en su discurso y prosiguió con el mismo.

*“Dentro de lo que escribió ¿cuál es el papel que juega la mujer de la tercera edad?”*

*[Diego, facilitador]*

*“La unión”.*

*[Martha]*

*“¿La unión? ¿Con quién con la familia con...?”*

*[Diego, facilitador]*

*“Principalmente con la pareja”*

*[Martha]*

Se llegó a una concretización, con esto Martha pudo expresarnos que para cualquier cosa, persona o situación, la base de todo es el respeto, y retomando el hecho de la concepción de una madre, de un hogar, de una familia, el respeto debe empezar desde la pareja.

*“Para concluir este tema, podemos rescatar algunos puntos importantes. Como lo refería Godall, ella recalca mucho sobre esta especie de guía para las futuras generaciones; Francis nos recalca toda esa unión que debe haber en la familia; y yo me quedo con un comentario que Martha nos refería desde hace muchísimo, que a las personas de tercera edad se les consideraba ya como sabiduría, y eso es un factor muy importante para las generaciones que vienen, y también por lo que Celia nos refería de que este, a pesar de los cambios y del progreso, de cierta manera todavía existen algunas diferencias con el género masculino y*



*es parte de ese proceso que esta tratando de encontrar esa equidad entre ambos géneros”*

*[Diego, facilitador]*

Se hizo una conexión de islas abordando las concepciones que las participantes tienen de la mujer no sólo de la tercera edad, sino también de manera general, rescatando los aspectos principales de cada uno, y así poder dar el cierre del tema.

Hacia el final del proceso grupal, resultó importante que se llevase a cabo un proceso de retroalimentación hacia las residentes de forma general sobre el taller.

*“Y de verdad si es muy satisfactorio estar trabajando con ustedes, día a día aprendemos cosas nuevas, y ojalá a ustedes también les esté sirviendo lo que nosotros les estamos transmitiendo aquí en este taller”.*

*[Guadalupe, co-facilitadora]*

Retroalimentación hacia los facilitadores.

*“Pues yo creo que aquí los chicos se merecen un aplauso”.*

*[Martha]*

*“Mira, te quiero decir que les damos las gracias, han venido a sacarnos de los, pues de la maraña en la que estábamos , exacto, y con eso nos han ayudado mucho, por qué algunas si tenemos actividad pero la mayoría no, la mayoría sólo se dedica a dormir”*

*[Godall]*

*.“También les quería yo agradecer que nos ayudaron a hacer ejercicio mental, ese ejercicio nos sirve de mucho por que nos hace ver las cosas que ya se nos están olvidando, por que aunque no lo crean hay cosas que ya se nos olvidan, y francamente la responsabilidad que nos dan de nuestra propia vida, que nos hacen ver ustedes, es lo que nos ayuda a superar las enfermedades, a superar*

*los contratiempos, a superar tantas cosas que hay que superar en la vida, les doy las gracias, muchas gracias”.*

*[Godall]*

*“Pues yo también agradezco que nos motiven hacer algo, por que para mí es muy traumático él salir de mi cuarto y andar y ver a mis compañeras, a veces las encuentro dormidas y mejor me salgo para no hacerles ruido, que se duerman, y ya me salgo a darle la vuelta a la casa, y hasta eso es a lo que me dedico nada más, caminar y a leer es a lo que me dedico”*

*[Francis]*

*“Admiro y les deseo lo mejor, por que cuando yo supe que ustedes están estudiando la psicología, me llené de emoción, por que yo aprendí, porque yo no sabía ni que era ni como se llamaba, por que antes no lo tomaban en cuenta, pero como he estado constantemente activa, fui aprendiendo muchas cosas, que no fueron de la noche a la mañana, pero yo empecé a estar en grupos hace años, principalmente lo que aprendí es el autocuidado, ahí empieza que soy importante... soy muy delicada, pero si me agrado mucho la compañía de ustedes, por qué me emocioné, por que yo hubiera querido estudiar algo y no nomás en las mazmorras, sino que de verdad me hubiera gustado prepararme mejor, así que los felicito y que Dios a cada uno, les agradezco y que ojalá haber que día nos visitan un ratito... Felicito a sus padres y que Dios los bendiga para que vean por ellos y ¡no los metan al asilo! No se separen de sus padres, porque no somos un traste, un mueble que ya no servimos, cuando tiro las cajas de la medicina hasta siento feo, pero digo entre mí, pero ya me sirvió, pero en un ser humano ¿Cómo voy a creer? En mí todavía no entra eso. Quién sabe si en un futuro esto se acepte como ayuda, pero para mí es deshacerse del mueble usado, eso quiere decir el asilo, lo siento, es mi forma de sentir, es mi forma de ser, no, no me siento a gusto”.*

*[Martha]*

*“Por mi parte, este, pues sí, fue una experiencia bastante bonita, nunca había tenido la oportunidad de trabajar con personas de la tercera edad, este, me había planteado expectativas bastante amplias que si se cumplieron, pues en efecto uno aprende mucho de las personas mayores de verdad, y sobre todo lo que rescato son este, los momentos, es muy significativo fue muy significativo trabajar con ustedes la verdad, independientemente del peso académico que esto vaya a tener para nosotros, a manera personal fue bastante impactante bastante bonito, muy significativo y aprendí mucho, me di cuenta de muchas cosas este que ignoraba y otras muchas que van a quedar a la reflexión. Por última me queda agradecerles por la atención prestada, y por el haber estado aquí asistiendo a las sesiones, y pues por todo lo que compartimos aquí, fue bastante bueno, muy significativo, muy bonito, y este, pues gracias”.*

*[Diego, facilitador]*

*“Bueno pues yo también les doy las gracias por el tiempo, por su tiempo que nos brindaron, por el tiempo que se dieron ustedes mismas por aprender cosas nuevas, por compartir su forma de pensar, yo siempre les dije es muy respetable la opinión de cada quién, y muchas veces me decían es que ¿estoy bien? Y no es que estén bien o este mal, es su forma de pensar, y por lo tanto es muy valiosa; de ello aprendí, aprendí mucho, me sentía muy bien, me siento muy bien estando con ustedes, me motiva el venir aquí, hay veces que yo amanecía decaída y decía, no, no, no tengo que ir al asilo, y al venir aquí, y enserio me cambiaba la vida por completo, de verdad muchas, muchas gracias por su aportación”.*

*[Guadalupe, co-facilitadora]*

*“Gracias a ustedes, porque bajita la mano también hemos aprendido de ustedes, claro que sí, los consejos que nos han dado, nos han dicho como resolver unas cosas, nosotros tenemos que agradecerles a todos ustedes, y que lo único que a nosotras nos queda es, pedir al señor de allá arriba que los ayude y los proteja, a cada uno que lo ayude, que lo*

*socorra, pues esos son para mi manera de pensar, mis mejores pensamientos, mis mejores deseos, y que espero Dios nuestro señor los escuche y los lleve a cabo”*

*[Celia]*

*“ Y pues sí, en verdad aprendimos mucho, aprendí mucho de ustedes, como bien lo decía Marthita son sabiduría, de verdad muchas gracias por el tiempo que estuvieron aquí con nosotros, por no perder esa motivación de estar aquí, porque fueron de las personas más, bueno, sí, de las más constantes en el taller y de verdad muchas gracias”.*

*[Guadalupe, co-facilitadora]*

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN.

La etapa adulta tardía suele caracterizarse por una serie de cambios tanto a nivel físico u orgánico como psicológico o emocional. Dentro de los cambios orgánicos podemos encontrar aquellos que hablan del desgaste del organismo, mientras que en lo que refiere a cuestiones del aprendizaje Baltes & Schaie, (1974, citados en Papalia & Wendkos, 1998) mencionan que “la disminución intelectual es ante todo un mito” ya que sostienen que mientras algunas capacidades (principalmente fluidas) declinan, otras capacidades importantes (principalmente cristalizadas, el tipo que depende del aprendizaje, la experiencia de la vida y la pericia profesional) se mantienen a sí mismas o *aumentan* en la etapa posterior de la vida.

Se coincide con lo establecido por Baltes y Schaie, (1974) al encontrar un mantenimiento en cuanto a experiencias vividas y conocimientos.

Existieron procesos de cambio dentro de las residentes del asilo. Si bien es cierto que tal vez estos cambios o procesos, no se dan de una manera tan espontánea o tan notoria a simple vista como los cambios que muestra la corriente conductista; al momento de revisar los videos y/o el audio de las sesiones, de una manera minuciosa y detallada, se logran apreciar estos procesos de transformación y/o cambio de manera constante. En este sentido, se apoya lo mencionado por Bugental (1967, citado en Carpintero, Mayor & Zalbidea, op cit) en el aspecto de que la psicología humanista hace una crítica hacia el conductismo respecto a su estrechez de miras, su artificialidad y su incapacidad para suministrar una comprensión de la naturaleza humana. Por el contrario, mediante los resultados aquí obtenidos se puede apoyar lo establecido por Goble en 1977 (citado en López, 2009), donde se establece que la psicología humanista le da suma importancia al estudio de los sentimientos, deseos, esperanzas y aspiraciones de las personas, consideradas en otros enfoques como subjetivos y poco importantes, pues a raíz de esta experiencia de trabajo, se logra apreciar lo meramente humano, que además funge como enriquecedor del conocimiento humano.

Un factor a favor que permitió que el taller fluyera manera óptima, fue el hecho de que las residentes siempre mostraron una actitud participativa e incluso receptiva dentro de las actividades del mismo, y este hecho, es un proceso de cambio bastante significativo.

Las residentes mencionaban que la gran mayoría de sus compañeras (incluyéndose ellas) se topan con una limitante bastante dura, como lo es la falta de libertad, el recorrer a diario los pasillos del asilo, los jardines, el sentarse a leer algún libro interesante, ver televisión, platicar con otras compañeras, etc. no es malo, pero con el paso del tiempo es un hecho que se vuelve monótono, y que con el paso de los años puede convertirse en un hecho desesperante y frustrante.

Dado lo anterior, recae aquí la importancia en el hecho de que por cuenta y voluntad propia, las residentes decidan asistir al taller, y no sólo eso, sino también destacar el hecho de mantenerse activas dentro del mismo. Por esta razón, consideramos que este proceso de cambio es de los más importantes generados en el proceso.

Respecto al hecho de la voluntad y la intencionalidad, se reafirma lo mencionado por Martínez (2004) quien explica que la voluntad es la capacidad consciente que posee el ser humano para realizar algo con intención y realizarlo a pesar de las adversidades que vienen con la vida, de las dificultades presentes a diario; es decir, el tomar una decisión responsable implica, ponderar, coordinar y orientar motivaciones, sentimientos, deseos, recuerdos, pensamientos y conductas hacia una meta determinada; aspecto que sin lugar a dudas pudo observarse claramente en el taller.

Dentro de la instrumentalización más usada por parte de los facilitadores durante el taller, se encuentran las conexiones de islas y los reflejos. Los reflejos fueron utilizados como elemento que favoreció la auto escucha, tal y como lo menciona Vela en 1979 (Mariscal, 2004 citado en Rosso & Lebl, 2006); mientras que las conexiones de islas, permitieron mostrar un cuadro completo de las autoexploraciones de las participantes, además de ayudar a

identificar los “temas” (sentimientos, conductas, experiencias, entre otros) o denominadores comunes que la persona exploraba y por ende facilitaron la comprensión de sí mismas; hecho que concuerda con lo establecido por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt en 1998, respecto a las conexiones o puentes entre islas.

Es importante también destacar, que a pesar de que algunas residentes se acercaron de manera individual para que platicáramos con ellas, no se dio un acompañamiento como tal. Sin embargo, dentro de estas pláticas que se sostuvieron con algunas de las residentes, gracias a la proxemia, se pudo permitir el uso de reflejos de sentimiento, el reflejo simple, el uso de silencios, las metáforas, y desde luego también, las conexiones de islas; los cuales tenían un efecto instantáneamente que se reflejaba en sus rostros, llegando a provocar en algunas ocasiones la presencias de insights.

Las temáticas abordadas dentro de estas pláticas individuales, iban enfocadas más hacia el recibir cierta orientación ante diferentes situaciones, conocer un poco más de lo que es la psicología, o sólo por tener una conversación.

Con la ayuda de los reflejos, las participantes pudieron descubrir que alguien puede escucharlas y atenderlas cuando expresan sus sentimientos, además de que poco a poco se tornaron capaces de escucharse a sí mismas y a medida que transcurrieron las sesiones adquirieron la capacidad de percibir sentimientos que habían negado o rechazado. Tal y como lo señala Rogers (1961), al aprender a escucharse también comienzan a aceptarse.

Otro aspecto de vital importancia dentro del presente trabajo es el que refiere al trabajo del facilitador, pues tal y como menciona Campos en 1982 al definir a la no directividad como la terapia que no influye en ningún sentido en el individuo. Se pudo observar que el papel del facilitador juega un papel importante, pues a pesar de que el enfoque humanista refiere que no hay que ser directivos, al principio se puede tener la concepción de que el facilitador es quién dirige las sesiones, sin embargo, con el paso de las mismas, nos podemos percatar de

que llega el punto en que las residentes en este caso, se dan cuenta de que el papel del facilitador es el de proporcionar herramientas, pero quien en realidad fluye, es la persona misma, concordando así, nuevamente con Campos (1982), donde la única manera en la que interviene el terapeuta es facilitando el ambiente; es decir, lo que hace es crear un ambiente que influya de forma clara y contundente en el individuo.

Se pudo desvanecer la imagen del facilitador pues con el paso de las sesiones de trabajo los facilitadores que en un inicio guiaban las anteriores, con el transcurso ya no intervienen tanto como en un principio, y por tanto, el grupo fluye por sí solo. Es en este punto que se coincide con el concepto de enfoque centrado en la persona, implementado por Rogers (1980).

Las residentes no conocían la instrumentalización humanista que se aplicó dentro del taller, sin embargo, se pudo notar el hecho de que muy probablemente sin saberlo, aprendieron a aplicar ciertos procedimientos, sobre todo, cuando se trataban de debates, siempre llegaba un punto en que ya sea tanto los facilitadores como las mismas residentes podían hacer una conexión de ideas, y así retomar y contextualizar sobre lo que se estaba hablando.

Otro aspecto importante que se pudo notar, es que a pesar de que meses atrás se había hecho una detección de necesidades, de la cual surgieron los temas que se abordaron dentro del taller, las residentes no eran ajenas a ninguno de los temas; nos llamó mucho la atención la forma en que se desenvolvían y participaban dentro de cada una de las temáticas, reafirmando algunas cosas que ya conocían, aprendiendo algunas nuevas. Por nuestra parte, el mayor aprendizaje que nos llevamos en este sentido, es sin lugar a dudas, la concepción y el punto de vista de cada una de las residentes participantes, pues la literatura puede decirnos muchas cosas, sin embargo, nada tan certero, tan cercano, tan real, como la viva experiencia de una persona de la tercera edad.

En efecto se cumplió tanto el objetivo general perseguido en este trabajo, así como los objetivos de aprendizaje, ya que como se pudo ver en la discusión, se



presenciaron procesos de transformación y cambio dentro de la población con quién se llevó a cabo la intervención. Estos se manifestaron a través de los testimonios de las residentes al referir que las diversas actividades las hacían sentir como seres activos, reflejado en la motivación y voluntad propia de cada una de ellas para asistir al taller sesión con sesión, o al menos de una manera constante. Lo anterior, relacionándose directamente con la diversidad en las actividades y las dinámicas efectuadas promoviendo su desarrollo cognitivo; así como haber complementado y enriquecido aún más los conocimientos con los que ya contaban las residentes respecto a las temáticas que se abordaron dentro del taller, favoreciendo los procesos de aprendizaje.

La comunidad de la tercera edad, son personas que tienen aún muchas energías para vivir, y que a pesar de que algunas de ellas demuestren, refieran o en apariencia digan todo lo contrario, es un argumento que puede verse fuertemente influenciado por el hecho de estar recluidos o sentirse privados de su libertad al encontrarse en lugares como lo suelen ser los asilos. Con lo anterior no queremos decir que los asilos sean malos, aunque consideramos que en ellos se pueden realizar mejoras, sin embargo también somos conscientes de que son instituciones indispensables dentro de la sociedad y que cumplen un papel bastante importante.

Como se refiere en líneas anteriores, estas casas para personas de la tercera edad pueden y deben tener progresos, para que brinden un servicio de calidad en todos los sentidos hacia sus residentes, esto implica, un buen servicio médico, una buena organización política-administrativa, comidas de buena calidad, instalaciones adecuadas para este tipo de personas, con áreas de descanso, áreas de esparcimiento, como bien lo pueden ser los jardines y las demás áreas verdes, etc.

Una buena planeación de actividades a realizar por parte de las residentes, ayudaría a combatir aquellos problemas que aquejan a las personas mayores, aunadas a las de la monotonía; el mantenerlas activas u ocupadas a través de manualidades, actividades de tipo lúdico, recibir visitas no sólo de familiares, sino de grupos externos como algunas escuelas por ejemplo, organizar salidas

a diversos lugares etc.; aquí resalta el papel del trabajador(a) social, pues es la persona que coordine estas actividades.

Consideramos que para que a las personas de la tercera edad se les pueda brindar un servicio de calidad como el que se merecen, es muy importante el hecho de que exista un trabajo multidisciplinario entre los profesionales ocupados por el bienestar de estas personas. La coordinación y comunicación que exista entre trabajo social y el área médica será importante, pero discurrimos que a pesar del esfuerzo realizado no lograrían abarcar todos los rubros, es por eso que proponemos la implementación de un servicio de atención psicológica, ya que nos hemos percatado de que la población de la tercera edad tienen necesidades que lo demandan, provocadas sobre todo por el hecho de estar “encerradas” en un lugar, debido a que consideran que son un estorbo para la familia, y que más allá del hecho de ser canalizadas a un asilo para que allí reciban los cuidados que tal vez en casa no se le pueden dar por diversos factores (tiempo), la mayoría de las personas mayores refieren que es una manera de ser olvidados, y eso a nivel psicológico es una concepción muy dura de afrontar.

Es aquí dónde nuestro papel como profesionales de la salud entra en acción, ya que dentro de nuestra labor como psicólogos se encuentra el asistir a las personas para que encuentren las herramientas y desarrollen habilidades para que puedan mantener un bienestar psicológico, pues recordemos, que el concepto de salud que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) engloba dentro de su significado, la esfera física, psicológica y social; y donde la alteración de alguna de ellas afecta directa o indirectamente el funcionamiento de las otras. Es decir, para que una persona, en este caso las residentes del asilo puedan tener una vejez plena, sería importante realizar un trabajo multidisciplinario, como se había mencionado con anterioridad: en conjunto con un médico, que mantenga la salud física de las residentes; un trabajador social que coordine las actividades y colabore con el mejoramiento del ambiente y las instalaciones del asilo; y de un psicólogo que les acompañe en los distintos procesos experimentados así como en ésta última etapa del desarrollo humano.

Al enfocarse, en el papel como psicólogos, hay mucho trabajo por hacer, pues como es de saberse, el ser humano a lo largo de su vida pasa por múltiples etapas, y por tanto, por variadas experiencias y procesos; procesos que pueden dejar huellas o recuerdos difíciles de superar o por otro lado, al enfocarse en esta última etapa de la vida, se suelen encontrar miedos a la muerte, a dejar una familia, el tener asuntos inconclusos, entre otros no menos importantes; y que las residentes del asilo, están obligadas a vivir solas.

Como psicólogos se podría también trabajar en aspectos que mejoren la calidad de vida de las residentes del asilo, como lo pueden ser actividades de rehabilitación cognitiva, encaminadas a mejorar el funcionamiento cognitivo en general, por ejemplo: ejercicios coordinación motora gruesa y fina, memorización de ritmos, danzas, reconocimiento objetos, estimulación de la memoria o también la programación de actividades físicas como talleres ocupacionales; actividades que involucran directamente a la persona de la tercera edad. Sin embargo, podría además trabajarse con el personal de las diversas residencia, implementar la creación de jornadas informativas, grupos de autoayuda y actividades que fomenten las relaciones intergeneracionales, por solo mencionar algunos tópicos.

En resumen, el área de trabajo del psicólogo en esta etapa de la vida, puede ser realmente amplio, pues va desde el acompañamiento individual hasta la implementación de actividades que mejoren la calidad de vida del anciano, sin embargo, hoy en pleno año 2012 nos encontramos con grandes limitantes, como el hecho de que los asilos o casas hogar siguen siendo como lo eran años atrás, es decir, con carencias de algunos servicios básicos, o incluso de la negligencia del personal que labora en ellos, por otro lado también destaca el hecho de que la población de la tercera edad sigue siendo marginada, es decir, se llega en ocasiones a etiquetar a estas personas como un estorbo y por esta razón varias personas quedan olvidadas en los asilos por sus familias.

Con base en los puntos abordados, se recomienda la participación del psicólogo como un elemento importante en la promoción, mantenimiento y tratamiento de la salud integral de las personas de la tercera edad. Sin bien es

cierto, que las funciones propuestas para este profesional ocupan una amplia gama, ello no significa que deba abarcarlas en su totalidad; sin embargo lo que si debe hacer, es informarse de todo lo relacionado con el campo, para poder abordar la problemática y ocuparse de ella, como bien lo puede ser, adquirir nociones básicas sobre gerontología.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, E. (2005). Capítulo 2. Entendiendo la autoestima. En: *Familias con Autoestima*. México: Árbol.
- Aguirre, A. (2008). Antropología de la depresión. En: *Revista Mal-estar E Subjetividade*. 8 (3). 563-601.
- Álvarez-Gayou, J. (2007). Capítulo 3. Marcos referenciales interpretativos. En: *Como hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- Aparisi, A. & Ballesteros, J. (eds.) (2002). Un nuevo feminismo para el siglo XXI. En: *Por un feminismo de la complementariedad*. España: EUNSA.
- Armenta, J. (1997). El crecimiento personal del terapeuta o facilitador. En: *Revista Mexicana de la Psicología Humanista y Desarrollo Humano*; (13).
- Asociación Colombiana de Psiquiatría. (2000). Enfermedad de Alzheimer. En: *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 29 (2). 119-126.
- Brazier, D. (1997). Capítulo 1. Autenticidad, congruencia y transparencia. En: *Más allá de Carl Rogers*. España: Desclée de Brouwer.
- Brazier, D. (1997). Capítulo 2. La empatía como proceso dinamizador de los diversos microprocesos dentro del cliente. En: *Más allá de Carl Rogers*. España: Desclée de Brouwer.
- Castanedo, C. (2005). *Psicología Humanística Norteamericana*. México: Herder.
- Campos, A. (1982). Capítulo 1. Factores motivacionales de la no directividad. En: *La psicoterapia no directiva: exposición y crítica del método rogeriano*. México: Herder.
- Canto, H. & Castro, E. (2004). Depresión, autoestima y ansiedad en la tercera edad: un estudio comparativo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 9: (2), 257-270. [En red]. Disponible en:

<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29290204>

- Carpintero, H., Mayor, L. & Zalbidea, M. A. (1990). Condiciones del surgimiento y desarrollo de la Psicología Humanista. En: *Revista de Filosofía. 3ra Época; III: (3)*. Madrid: Editorial Complutense. [En red]. Disponible en: <http://www.ucm.es/BUCM/revistas/fsl/00348244/articulos/RESF9090120071A.PDF>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2003). *Panorama actual de los derechos humanos de las personas de edad: La situación de México frente a los compromisos internacionales*. México: Comisión Nacional de los Derechos Humanos.
- Farber, B., Brink, D. & Raskin, P. (2001). *La psicoterapia de Carl Rogers. Casos y comentarios*. España: Desclée De Brouwer.
- Feldman, R. (2007). *Desarrollo psicológico a través de la vida*. México: Pearson Educación.
- García, J. (2003). Capítulo II. La gerontología y las ciencias biomédicas. En: *La vejez. El grito de los olvidados*. México: Plaza y Valdés
- Giró, J. (2005). Ocio en los mayores: calidad de vida. En: *Envejecimiento, salud y dependencia*. España: Universidad de La Rioja.
- Gobierno del Distrito Federal. (1999). El empleo del tiempo libre en la tercera edad. En: *El adulto(a) mayor en el Distrito Federal: Por una sociedad integral en el siglo XXI*. México: Gobierno del Distrito Federal.
- Gobierno del Distrito Federal. (1999). Notas sobre el Distrito Federal, la Ciudad de México, la dinámica de la población y el envejecimiento. En: *La situación de los adultos mayores en el Distrito Federal. Elementos conceptuales para un modelo de atención, perfil demográfico, epidemiológico y sociológico*. México: Gobierno del Distrito Federal.
- Gómez, J. (1999). Capítulo II. Visión humanista de la intervención comunitaria: El enfoque centrado en la persona. En: *Psicología de la Comunidad*. México: Plaza y Valdés.

- González, M., Gil, P., Carrasco, I. & García, S. (2001). Capítulo XV. La depresión en el anciano. En: *Depresión. Un enfoque gerontológico*. España: Ediciones 2010.
- Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt (1998) Manual de Teoría y Técnica de la Entrevista Humanista. México: Material Inédito.
- Kail, R. & Cavanaugh, J. (2006). Capítulo 14. El contexto personal de la vejez. En: *Desarrollo Humano. Una perspectiva del ciclo vital*. México: CENGAGE.
- Kopp, S. (1999). Capítulo 14. La tercera fuerza. En: Gurú. Metáforas de un Psicoterapeuta. España: Gedisa.
- Lafarga, J. (1992). Más allá de la psicoterapia tradicional. Desarrollo del potencial humano, volumen 4. México: Trillas.
- Lefrançois, G. (2001). *El ciclo de la vida*. México: Thompson Learning.
- Leiva, A. (2003). El tema de participación de la psicología comunitaria en las políticas del nuevo trato. *Polis. Revista de la Universidad Bolivariana*. 1: (5) [En red]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/305/30500516.pdf>
- López, M. A. (2009). La Psicoterapia Humanista. En: 10° Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis. [En red]. Disponible en: <http://neuropsicolog.blogspot.com/2009/06/la-psicoterapia-humanista-articulo.html>
- Madrid, J. (2005). Los procesos de relación ayuda. España: Desclée De Brouwer.
- Martínez, M. (1993). La psicología humanista. Fundamentación epistemológica, estructura y método. México: Trillas.
- Martínez, M. (1999). La psicología humanista. Un nuevo paradigma psicológico. México: Trillas.
- Maslow, A. (2010). La amplitud de la naturaleza humana. México: Trillas.
- Mazadiego, T., Calderón, J., Solares, C., Zárate, M., Torres, L. & Coto, A. (2011). Incremento de la autoestima en los adultos mayores en un hogar de jubilados. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 16: (1), 175-182. [En red]. Disponible en:

<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29215963016>

- Merlino, A. (coord.) (2009). Capítulo 2. Campos de aplicación y decisiones de diseño en la investigación cualitativa. En: *Investigación cualitativa en ciencias sociales*. Argentina: Cengage Learning.
- Moragas, R. (1991). Capítulo III. Psicología. En: *Gerontología Social. Envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Herder.
- Muñoz, M. (s/f). *Manual de teoría y técnica de entrevista humanista*. México: IHPG.
- Orduna, G. & Naval, C. (2001). Intervención socio-educativa con personas mayores. En: *Gerontología Educativa*. España: Ariel.
- Papalia, D. & Wendkos, S., (1998). *Fundamentos del desarrollo humano*. México: Mc Graw Hill.
- Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2005). *Desarrollo humano*. México: Mc Graw Hill.
- Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2010). *Desarrollo humano*. México: Mc Graw Hill.
- Polaino, A. (2004). *Familia y Autoestima*. Barcelona: Ariel Psicología. Pp. 19-48.
- Pérez, S. cord. (2004). Personas mayores y calidad de vida. En: *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid: Dykinson.
- Pyke, M. (1992). Capítulo IV. La elección de una meta. En: *Como disfrutar una larga vida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Quitmann, H. (1999). *Psicología Humanística*. España: Herder
- Rodríguez, P. (2007). *Residencias y otros alojamientos para personas mayores*. Madrid: Médica Panamericana.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Argentina: Editorial Paidós.
- Rogers, C. (1986). Los fundamentos del enfoque personalizado. En: *El camino del ser*. México: Cairos.
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. México: El manual moderno.
- Rogers, C. (1990). *Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría*. México: Paidós.



- Rosso, M.A. y Lebl, B. (2006). Terapia humanística existencial fenomenológica: Estudio de caso. En: *Ajayu*; VI: (1). [En red]. Disponible en: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/Ajayu/v4n1/v4n1a5.pdf>
- Sánchez, E. (2001). Psicología social comunitaria: Repensando la disciplina desde la comunidad. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. X: (2), 127 – 141. [En red]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/264/26410211.pdf>
- Sanssenfeld, A. y Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. En: *Revista de Psicología*; XV: (001), [En red]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/264/26415105.pdf>
- Sartre, J.P. (1946). *El existencialismo es un Humanismo*. Edhasa.
- Schluter, H. (1996). La Personalidad del Terapeuta en la Relación Psicoterapéutica. *Revista Mexicana de la Psicología Humanista y Desarrollo Humano*; (13).
- Stassen, K. & Thompson, R. (2001). *Psicología del desarrollo: Adulthood y vejez*. España: Médica Panamericana.
- Villegas, M. (1986). La Psicología Humanista: Historia, Concepto y Método. En: *Anuario de Psicología*; 34: (1). [En red]. Disponible en: <http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/64549/88511>

**ANEXOS**

**ANEXO 1. ¿DE DÓNDE VIENES, QUE LLEVAS Y A DÓNDE VAS?**

*Materiales:* Ninguno

*Instrucciones:* Se hará un debate en dónde cada una de las residentes así como los facilitadores, darán una breve explicación de quiénes son, como llegaron al lugar, que actividades realizan actualmente, y qué planes tienen a futuro. Será de manera libre, dónde todos podrán compartir todo aquello que deseen.

**ANEXO 2 “MIS CUALIDADES”**

*Materiales:* Hoja de ejercicios (ver hoja de ejercicios 1) y lápices o bolígrafos.

*Instrucciones:* Las participantes responderán la hoja de ejercicios, de acuerdo a su autoconocimiento, reconociendo sus cualidades.

**ANEXO 3 “SOY IMPORTANTE”**

*Materiales:* Hoja de ejercicios (ver hoja de ejercicios 2) y lápices de colores.

*Instrucciones:* Las participantes deberán dibujarse a sí mismas haciendo algo por lo que se sientan importantes. Al terminar pasarán al frente y expondrán su dibujo.

**ANEXO 4 “ES IMPORTANTE PARA MI”**

*Materiales:* Hoja de ejercicios (ver hoja de ejercicios 3) y lápices y/o bolígrafos.

*Instrucciones:* Las participantes responderán de acuerdo a su perspectiva la hoja de ejercicios.

**ANEXO 5 “¿QUÉ ME PREOCUPA?”**

*Materiales:* Hoja de ejercicios (ver hoja de ejercicios 4) y lápices y/o bolígrafos.

*Instrucciones:* Las participantes responderán de acuerdo a su autoconocimiento las hojas de ejercicios.

**ANEXO 6 “PENSAMIENTOS POSITIVOS”**

*Materiales:* Hoja de ejercicios (ver hoja de ejercicios 5) y lápices y/o bolígrafos.

*Instrucciones:* Las participantes responderán de acuerdo a su perspectiva responderán las hojas de ejercicios.

### **ANEXO 7 “VAMOS A PINTAR”**

*Materiales:* Hojas de papel con diferentes imágenes, pinceles, pintura acrílica, vasos con agua y papel.

*Instrucciones:* Se entregará a cada participante un dibujo a su elección, el cual con ayuda de los pinceles y la pintura tendrá que pintar.

### **ANEXO 8 “CIRCULO DE LECTURA”**

*Materiales:* Lecturas “Cachorritos en venta” (ver Lectura 1) y “La mula y el pozo” (ver Lectura 2).

*Instrucciones:* Se entregará a cada participante una copia de la lectura a comentar, la facilitadora o bien alguna participante darán lectura en voz alta a cada una de las historias, al final de cada una se comentarán.

### **ANEXO 9 “DEBATE”**

*Materiales:* Ninguno

*Instrucciones:* Los facilitadores darán una pequeña exposición sobre lo que son los derechos humanos en general, dónde las residentes podrán dar su punto de vista, expresar concepciones y experiencias, así como referir si están de acuerdo o difieren de algunos puntos.

### **ANEXO 10 “LA BÚSQUEDA DE LOS DERECHOS PERDIDOS”**

*Materiales:* Ninguno

*Instrucciones:* Se formarán equipos y a cada uno se les asignará un derecho, en dónde la misión consiste en que en conjunto reflexionen sobre qué pasaría si ese derecho desapareciera y que proponen para recuperarlo, o bien, como sustituirlo.

## **ANEXO 11 REFLEXIONES.**

*Materiales:* Televisión, reproductor DVD y la película *The Bucket List*, traducida al español como “Antes de Partir”, con Jack Nicholson y Morgan Freeman, dirigida por Rob Reiner y estrenada en el año de 2008.

*Instrucciones* Tras ver la película “Antes de partir”, las residentes reflexionaran sobre la cinta, la temática y expondrán su punto de vista, con la posibilidad abierta al debate.

## **ANEXO 12 “PARA MI, LA FAMILIA ES...” “EN UNA FAMILIA DEBE HABER...”**

*Materiales:* Dos cartulinas o dos pliegos de papel bond, plumones de colores y crayones de colores.

*Instrucciones:* El grupo de participantes se dividirá en dos equipos, a cada uno de ellos se le dará una temática: “para mi, la familia es...” y “en una familia debe haber...”, por lo tanto, cada equipo tendrá que desarrollar mediante un dibujo, o cartel el tema correspondiente, posteriormente cada equipo pasará a exponer sus ideas al resto del grupo. Las participantes tendrán la libertad de retroalimentarse entre sí.

## **ANEXO 13 “LLUVIA DE IDEAS Y CÍRCULO DE LECTURA”**

*Materiales:* Uno o dos pliegos de cartulina o cartoncillo, plumones a base de agua en diferentes colores. Lecturas “Carta de un drogadicto a sus padres” (ver Lectura 3) y “Carta a mi madre muerta” (ver Lectura 4).

*Instrucciones:* La actividad se dividirá en dos partes, en la primera de ellas, se pedirá a las participantes piensen en los valores necesarios o indispensables en la familia; esto con el fin de hacer una lluvia de ideas; y escribiendo en la cartulina cada palabra expresada por las participantes.

En la segunda parte de la actividad se dará lectura en voz alta a cada una de las historias. Al terminar se cuestionará a las participantes acerca de las concordancias y discrepancias que existen entre los valores familiares expresados por ellas y los que aparecen en cada una de las lecturas, con el fin de dar pauta a expresar su sentir.

#### **ANEXO 14 “ACTIVIDADES VARIADAS”**

*Materiales:* Hojas de papel tamaño carta, lápices de colores, revistas, tijeras, pegamento y plumones de color.

*Instrucciones:* Las residentes a través de dibujos, poemas, canciones, o bien, lo que su creatividad les dicte, expresaran la concepción que cada una tiene respecto a la mujer de la tercera edad, compartiéndola al resto del grupo.

#### **ANEXO 15 “DEBATE”**

*Materiales:* Televisión, reproductor DVD y CD o DVD con el material a exponer.

*Instrucciones:* Tras una exposición con equipo multimedia, respecto a la evolución que ha tenido el concepto de mujer, desde los tiempos antiguos hasta la actualidad, las residentes en base a su experiencia, expondrán su punto de vista, sus propias experiencias, y se podrán generar alternativas respecto a las problemáticas actuales que vive el género femenino en busca de la equidad.

#### **ANEXO 16 ¿QUÉ ME LLEVO Y QUE DEJO EN LOS DEMÁS?**

*Materiales:* Ninguno

*Instrucciones:* Cada una de las residentes junto con cada uno de los facilitadores, darán a conocer su punto de vista, así como su experiencia que les provocó estar dentro del taller, que aprendizajes hubo a manera personal y cuáles se dejaron en los compañeros. Este espacio también puede servir para la retroalimentación.

## Lectura 1

### CACHORRITOS EN VENTA

El dueño de una tienda estaba colocando un anuncio en la puerta que decía:  
“CACHORRITOS EN VENTA”

Esa clase de anuncios siempre atraen a los niños, y pronto un niño apareció en la tienda preguntando:

“¿Cuál es el precio de los perritos?”

El dueño contestó: “entre \$300.00 y \$500.00”.

El niño metió la mano en su bolsillo y sacó unas monedas:

“Sólo tengo \$20.37..., ¿puedo verlos?”.

El hombre sonrió y silbó.

De la trastienda salió su perra corriendo seguida por cinco perritos.

Uno de los perritos estaba quedándose considerablemente atrás.

El niño inmediatamente señaló al perrito rezagado que cojeaba.

“¿Qué le pasa a ese perrito?”, preguntó.

El hombre le explicó que cuando el perrito nació, el veterinario le dijo que tenía una cadera defectuosa y que cojearía por el resto de su vida.

El niño se emocionó mucho y exclamó: “¡Ese es el perrito que yo quiero comprar!”

Y el hombre replicó: “No, tú no vas a comprar ese cachorro, si tú realmente lo quieres, yo te lo regalo”.

Y el niño se disgustó, y mirando directo a los ojos del hombre le dijo: “Yo no quiero que usted me lo regale. El vale tanto como los otros perritos y yo le pagaré el precio completo. De hecho, le voy a dar mis \$20.37 ahora y \$5.00 cada mes hasta que lo haya pagado por completo”.

El hombre contestó: “Tú en verdad no querrás comprar ese perrito, hijo. El nunca será capaz de correr, saltar y jugar como los otros perritos”.

El niño se agachó y se levantó la pierna de su pantalón para mostrar su pierna izquierda, cruelmente retorcida e inutilizada, soportada por un gran aparato de metal. Miró de nuevo al hombre y le dijo:

“Bueno, yo no puedo correr muy bien tampoco y el perrito necesitará a alguien que lo entienda”.

El hombre estaba ahora mordiéndose el labio y sus ojos se llenaron de lágrimas... sonrió y dijo:

*“Hijo, sólo espero y oro para que cada uno de estos tenga un dueño como tú.”*

MORALEJA: En la vida no importa quién eres, sino que alguien te aprecie por lo que eres, y te acepte y te ame incondicionalmente.



## Lectura 2

### LA MULA Y EL POZO

Se cuenta de cierto campesino que tenía una mula ya vieja. En un lamentable descuido, la mula cayó en un pozo que había en la finca. El campesino oyó los bramidos del animal y corrió para ver lo que ocurría. Le dio pena ver a su fiel servidora en esa condición, pero después de analizar cuidadosamente la situación, creyó que no había modo de salvar al pobre animal y que más valía sepultarla en el mismo pozo. El campesino llamó a sus vecinos y les contó lo que estaba ocurriendo y los enlistó para que le ayudaran a enterrar la mula en el pozo para que no continuara sufriendo. Al principio, la mula se puso histérica. Pero a medida que el campesino y sus vecinos continuaban paleando tierra sobre su lomo, una idea vino a su mente. A la mula se le ocurrió que cada vez que una pala de tierra cayera sobre su lomo. ¡ELLA DEBÍA SACUDIRSE Y SUBIR SOBRE LA TIERRA!

Esto hizo la mula palazo tras palazo. SACÚDETE Y SUBE. Sacúdete y sube. Sacúdete y sube!! Repetía la mula para alentarse a sí misma. No importaba cuan dolorosos fueran los golpes de la tierra y las piedras sobre su lomo, o lo tormentoso de la situación, la mula luchó contra el pánico, y continuó SACUDIÉNDOSE Y SUBIENDO. A sus pies se fue elevando de nivel el piso. Los hombres sorprendidos captaron la estrategia de la mula, y eso los alentó a continuar paleando. Poco a poco se pudo llegar hasta el punto en que la mula cansada y abatida pudo salir de un brinco de las paredes de aquel pozo. La tierra que parecía que la enterraría, se convirtió en su bendición, todo por la manera en la que ella enfrentó la adversidad. ¡ASÍ ES LA VIDA!

### Lectura 3

#### CARTA DE UN DROGADICTO A SUS PADRES

Queridos padres:

Les escribo aquí, desde estas cuatro paredes blancas, desde esta sucia celda donde estoy pagando el precio de mi torpeza, el precio de mi debilidad. ¿Sabén... Pensaba por qué... Por qué llegar a este extremo, por que robar, por que matar? Solo para conseguir mí maldito veneno, esas malditas drogas que me están matando y que no las puedo dejar.

Quisiera pedirles perdón... ¿Pedirles perdón?... Por favor ¿Cómo quieren que yo les pida perdón a ustedes? ¿A ustedes que jamás tuvieron tiempo para mí? A ustedes que jamás tuvieron tiempo para verme, tiempo para abrazarme, tiempo para preguntarme si estaba bien?... no se...¡Para decirme que me querían!, Si por el contrario, lo único que hicieron ustedes conmigo fue golpearme, fue maltratarme... gracias a ustedes estoy aquí, gracias a su falta de amor, de cariño... estoy aquí siendo un delincuente, un maldito asesino. ¡Y aun así quieren que les pida perdón!... Yo no voy a pedirles perdón... Y a ti menos que a nadie, papá... a ti papá que me ves aquí encerrado y me llamas cobarde.

Te paras enfrente de mi y ¿qué me dices?-¡Yo!, ¡yo me sobé el lomo trabajando por tí!, Yo te compre todo lo que tú querías, ¡te lo di todo y mira como me pagas!, ¡eres un mal hijo... eres un cobarde!, ¡me avergüenza ser tú padre! ¡Ojalá y te quedes aquí encerrado para siempre!.

Pero que cínico eres, papá... De verdad, que cínico eres. ¿Tú me llamas cobarde a mí, papá?... Por favor... ¡Tú!... Tú que las pocas veces que te vi siempre estabas borracho, siempre embriagándote en una maldita cantina. Ahí encerrado, embruteciéndote con el alcohol, como si te doliera la vida, bebías hasta que no podías más, te “divertías” con mujeres, gastándote con ellas, el poco dinero que nos hacía falta para poder vivir. Y ahora vienes aquí, para

llamarme cobarde. Dime, papá...aparte de tú dinero, ¿qué nos diste?...aparte de tú cochino dinero... dime ¡¿Qué nos diste, papá?!

Por nuestra necesidad y tú dinero, nos hiciste vivir a diario con miedo, con temor, con angustia, con la angustia de verte llegar borracho, con el miedo de no saber si ibas a llegar a golpearnos o no... ¡Siempre tomabas, papá!...y no me digas que no te acuerdas, por favor...siempre llegabas a las dos o tres de la mañana y venias tan borracho que ni de pie te podías poner ¿te acuerdas?.

¡Ah, pero eso sí!, El señor llegaba aventando todo, gritando diciendo “Que... en esta maldita casa no hay nadie que me atienda” ¿Para eso trabajo todo el día? ¿Para qué ni el perro me salga a recibir? ¡Maldita sea! ¡Quiero verlos a todos aquí y ahorita! “Y yo” papá... yo, papá, te juro que te escuchaba llegar y comenzaba a temblar y lloraba...me dabas miedo, papá me daba terror oír tú voz, te juro que hasta me escondía de bajo de la cama, para que no me vieras, para que no me fueras a golpear... Pero eso no servía de nada ¡No!. Me acuerdo que llegabas enfurecido a la recamara, aventabas todo y gritabas... Me acuerdo que veías dormida a mamá y sin piedad la tomabas de los cabellos y la comenzabas a jalonear, la empezabas a golpear... me acuerdo que mi madre espantada, te suplicaba y te decía. “Mi amor ya no me pegues, por favor, ya no me grites, los niños están durmiendo los vas a espantar, ¡vamos a dormir!”.

... ¿Pero no verdad? ¡No!... ¿Cómo al macho de la casa le iban a decir lo que tenía que hacer?...¡No!...

Me acuerdo que en lugar de hacerles caso y aceptar que estabas mal ¿Sabes que hacías papá?... la golpeabas cada vez con más furia, con más rabia, le gritabas...- ¡Tú, mujer! ¡Tú... en esta casa no eres nadie! ¡Aquí tú estás de arrimada, de mantenida! ¡Yo te doy de tragar! ¿Y sabes qué?... ¡A mi casa llego a la hora que quiera... Y como quiera llegar! ¡Por eso mando aquí,... para eso  
los mantengo.

Y me acuerdo papá, que mientras tú la seguías golpeando, yo estaba viendo...y te juro que me llenaba de rabia...de furia...en ese momento tenía ganas de salir

a golpearte... ¡de matarte!. Pero tenía ocho años papá... ¡¿qué podía hacer contra ti?! Y aun así, me armaba de valor y corría a abrazarla para protegerla con mi cuerpo, para que me golpearas a mí y no la golpearas a ella.

Pero... ¿sabes qué?... Créeme... créeme que tus golpes...no me dolían... de veras que no. ¿Sabes que es lo que a mí más me dolía? Me dolía saber... que la persona que más quería... que mas respetaba... ¡Que más admiraba!... Que mi propio padre... ¡Nos estaba matando! ¡Eso dolía!... Me dolía saber que tú no sabias pedir perdón... Al día siguiente, ni siquiera te disculpas con nosotros, nada más sacabas dinero de tú cartera y nos decías –Tengan cómprense lo que quieran-. Guardabas silencio y al poco rato te marchabas nuevamente.

¡Que pena papá!... ¿tú creías que con tú dinero comprabas nuestro respeto y cariño? ¿Acaso teníamos que respetarte? Recuerda que en lugar de amor... nos diste dinero.

Lo único que compraste fue lástima, papá... ¡Me dabas lástima!...¡Nos dabas lástima!... tú no eras un hombre... eras un simple macho cobarde y egoísta...y solamente te sentías hombre cuando golpeabas a mi mamá... y a nosotros...tus hijos, pero nada más.

¿Qué te costaba dejar de tomar?... por nosotros, papá... ¿qué te costaba jugar conmigo?... y ahora dime... ¡¿Quién es más cobarde de los dos?!... ¿Quién?...¿Yo?... yo que salí a buscar en la calle todo lo que tú no me diste... yo que salí a buscar en la calle... ¡Todo el amor que me negaste!... o tú, que jamás me diste nada... ¿Quién fue más cobarde de los dos papá?...¿Y sabes qué?... ahora si... ¡Ya no te necesito, papá!... ¡Ya no necesito de ti!... ¡ Lárgate de mi vida papá!... ¡ Lárgate!.. ¡Ya no te quiero ver!.. ¡Lárgate!...

¿Por qué me trataron así?... ¿por qué?... Si yo lo único que les pedía era un poco de amor... de cariño... de comprensión... ¡que me quisieran!... y a cambio ¿qué me dieron?... siempre, a diario, verlos pelearse por el maldito dinero... ¡¿Qué de veras no se daban cuenta?!... No se daban cuenta, que con sus peleas, lo único que hacían era quitarme las ilusiones de vivir...

¡Yo, ya no quiero vivir! ¡Todas las noches le suplico a Dios que me quite la vida!... le reprocho, le digo ¿Por qué Dios mío? ¡¿Por qué?!... Porque si tú

sabías que mis padres no me querían... que les iba a estorbar... ¡Para que me diste la vida!... ¡Para que! ¿Qué no era más fácil que mi madre embarazara se deshiciera de mí?... me regalara con alguien que me quisiera... Que me diera amor. No como ustedes... ¿Por qué me trataron así?... ¿Por qué?...

Y tú, mamá... Ya deja de llorar, creo que es lo único que has sabido hacer toda tú vida; llorar ¿Quieres compasión?... ¿Quieres que la gente se compadezca de ti?... que te digan “Pobrecita mujer, tanto que sufrió por sus hijos, tanto que se preocupo por ellos y mira como le pagan” ¿Quieres compasión mamá? No te preocupes... ¡La gente ya te esta compadeciendo!. Pero déjame decirte algo... que hipócrita eres, mamá... De verdad... que hipócrita...

¿Cuándo tuviste tiempo para darnos un beso? ¿Cuándo tuviste tiempo para abrazarnos? ¿Para decirnos, te quiero? Siempre te escuche quejándote, era lo único que sabías hacer; quejarte. ¿Sabes?... también por ti estoy aquí encerrado... por ti,... por ti,... por tú maldita cobardía.

Tú le soportaste todo a mi papá; que te golpeará, que te humillara, que te engañara con otras mujeres, que golpeará a tus hijos delante de ti. Y jamás dijiste nada. ¡Jamás nos defendiste, mamá! Pero, yo me pregunto, ¿De qué sirvió que siguieras con mi padre? ¿Para qué? ¿Para qué siempre estuvieras hablando mal de él? Siempre te escuche hablar mal de mi padre... siempre... “Tú padre no nos quiere” me decías, es un irresponsable, es un bueno para nada. ¿Para qué atormentarme? Con lo que yo sabía... pero cuando mi papá llegaba con dinero, y te compraba cosas, ¿por qué no le decías? “Yo no quiero el dinero de un irresponsable, yo no quiero el dinero de un bueno para nada.” - ¡Tú padre me golpea! ¡Es un desgraciado! Pero sabes que se te olvido mamá, se te olvido algo bien importante, ¡Que mi papá también tenía corazón!... que sentía. Que en las tardes, cuando llegaba del trabajo, en lugar de recibirlo con un beso y preguntarle; “¿Cómo estás? ¿Cómo te fue?” Siempre eran reproches, gritos, insultos, le decías -Mírame ve la porquerías de trapos que traigo encima, mírame parezco sirvienta por tú culpa; ¿qué no puedes trabajar más?-, y mi padre para no escucharte mejor se iba a la cantina para emborracharse.

Me mandaban a la escuela, pero nada más para deshacerse de mí. ¿Se acuerdan como me decían? Me decían, “¡Ya lárgate, vete ya a la maldita escuela!” Allá que te aguanten los maestros, para eso les pagan ¿no? Para aguantarte, ya me tienes cansada. Yo si me iba mamá, pero a propósito no entraba a la escuela y reprobaba todas las materias, me iba de pinta insultaba a los maestros y no era porque no me interesara mi escuela, les trataba de decir “mírenme... ¡Existo!”. Luego perdí el interés por la escuela y empecé a juntarme con mis amigos los borrachos, los mariguanos.

Entonces empecé con las drogas. Primero me la regalaban mis “cuates”, algunos “toques” de marihuana, “tachas” y pastillas, después me dijeron que ya no me la podían regalar. Para conseguir las malditas drogas teníamos que robar, golpear a la gente y asaltar. Mis amigas casi unas niñas de trece y catorce años se tenían que prostituir para que les dieran las malditas drogas. Cuando conseguíamos poco dinero nos drogábamos con resistol y tihner. Pero aun sabiendo todo esto ¡Ni así lo podías dejar! ¡Era un infierno!

Hasta que llego este día. ¡Dios sabe que no quería que fuera así! Recuerdo que estaba sentado en la banqueta y empezaba a atardecer, yo estaba desesperado porque en todo el día no había conseguido dinero para comprar mi maldito veneno, me sentía frenético, sentía que me estaba muriendo.

Un hombre vestido de traje se acercaba a mi caminando por la banqueta, al pasar junto a mi ni siquiera lo pensé, y me fui tras él, saque mi navaja y me abalance amenazándolo, le pedí su dinero; rápidamente tomo su cartera, saco el dinero y me lo aventó en la cara. Con miedo en la cara me grito- ¡Ten... yo si quiero a mis hijos... yo no tengo la culpa de que a ti nadie te quiera ¡Ten!-. No hubiera dicho eso, lo tome de los cabellos y le enterré la navaja en la espalda, una y otra vez.

¡Me recordó que ustedes no me querían!. Por eso lo mate... ¡Porque ustedes no me querían!. Luego quise correr... pero ya no pude más. Después me detuvieron, me golpearon, me torturaron y me encerraron aquí.

Más tarde los llamaron para que se enteraran de mi situación, y ustedes ni siquiera me dejaron hablar, solo escuche sus reproches y su llanto.

Mi situación legal es complicada, sé que será un proceso difícil y seguramente me condenaran por muchos años. Me arrepiento, por ustedes y por mí. Tengo mucho miedo.

¡Dios mío! Si en verdad existes, dime ¿por qué tenemos que pagar por los errores de nuestros padres? ¿Por qué nosotros? Si nosotros no pedimos venir al mundo. ¡No pedimos nacer!. ¿Por qué nos tratan así?... Papá... Mamá... yo los quiero mucho de verdad... ¡Los amo!. Pero ya no puedo más... ya no quiero que me sigan maltratando... ya no quiero que me sigan golpeando... los amo y donde quiera que estén los voy a seguir amando. Pero ya no aguanto más... ya no... ya no puedo más... ¡Ya no!... ¡Ya no!... ¡Ya no!

Su hijo.

## Lectura 4

### CARTA A MI MADRE MUERTA

Una tarde, mientras continuaba con mi labor social y periodística. Fui despertado bruscamente a la realidad. Me encontraba en mi oficina revisando el material de la siguiente publicación. Cuando de pronto, entró mi secretaria como una exhalación y sin tocar a la puerta. Esta forma de comportarse me molestó, pero pensé que su actitud se debía a un motivo en especial. Al conocer el motivo de su urgencia, la comprendí. Su cara tenía un gesto de preocupación, cuando me dijo.

- ¡Acaban de llamar de la casa de sus padres, que urge que se comunique, parece que su mamá se puso grave!

Sin contestarle, salí apresuradamente, a medida que el tiempo pasaba la angustia empezaba a embargar. Lo más molesto era ese sentimiento de culpa que se originaba dentro de mí.

Me había dejado absorber tanto por mi trabajo y me encontraba tan preocupado por ser el mejor periodista, que olvide que mi viejita también necesitaba mi atención y cariño.

El camino me pareció interminable, aún me faltaban algunos kilómetros y un escalofrío recorría mi cuerpo... el temor, de que alguna cosa delicada pudiera ocurrir, iba en aumento; inconcientemente pise el acelerador... a lo lejos distinguí la casa que tantos recuerdos me evocaba.

Cuando por fin llegué, mi mirada se dirigió a las personas que estaban en la puerta afuera de la casa. Me bajé tan apresuradamente, que ni siquiera cerré la puerta del auto. Sentí enloquecer al mirar que todos lloraban. Entré y frente a mí contemplé una de las escenas más angustiosas que jamás hubiera imaginado.

En la sala mis hermanos y mi papá lloraban en torno al cuerpo inerte, de esa gran señora que era mi madre.



Esa hermosa mujer que llena de vida de me enseñó casi todo lo que sé; esa mujer maravillosa que dedicó su vida por completo para hacer felices a sus hijos. Ahora se encontraba ahí en esa terrible caja.

Como un niño traté de abrazar el cuerpo tan amado de mi madre, me aferré a su mano, como lo hice cuando era pequeño y por primera vez ella me llevó a la escuela. Entonces recordé aquella primera vez que me dejó en el patio escolar, yo le gritaba: que no me abandonara, que me llevara con ella, que no me dejara solo. Por la tarde regresó por mí... pero esta vez era diferente. ¡Ella no volvería!... porque a donde ella iba no hay regreso.

Mi padre intentó calmar mi dolor tomándome por los hombros.

Que valor tenía mi padre. Yo perdía a mi madre, pero él... ¡perdía a la compañera de toda su vida! Y reprimía su llanto para infundarnos valor. Me levanté y lo abracé más fuerte que nunca, juntos lloramos, por la desaparición de la luz de nuestro hogar. No supe cuanto tiempo pasó, yo aún sostenía la mano yerta de mi madre entre las mías, suplicándole que no me abandonara, que me hacía falta.

Más tarde, aún dentro de mi letargo, acudieron a mi mente los recuerdos de lo que viví a su lado, sus consejos, su amor, sus reprimendas y hasta una nalgada que odié siempre. Pero mi corazón sentía el enorme remordimiento, por no haber estado junto a ella para despedirme.

En mi mente todavía escuchaba mis torpes palabras, que como adolescente llegué a decirle. Cuando yo creía que todo lo sabía y que no necesitaba de sus consejos de madre.

Recordé que muchas veces, enojado le dije. – No te metas en mi vida, ¡no te metas en mis cosas!. ¡Ya mamá, ya no me beses! ¡Ya no soy un niño!; lamentablemente entendí tu valor y tu cariño muy tarde...

Para amarte mamá, ¡no necesito perderte!-

¡Hay mamá, te fuiste de mi lado sin que pueda decirte cuanto te amo!. Tal vez te fuiste, lamentando que jamás hayas recibido una muestra de

gratitud. Esa gratitud que como hijos te debemos. Por nosotros realizaste muchos sacrificios, y ahora... casi al final, yo prefería enviarte dinero que venir a verte, ¿mamá, me podrás perdonar?. ¿Cuál fue tu último pensamiento, para un hijo como yo?...

Los funerales de mi madre fueron emotivos, me sorprendí gratamente al comprobar la gran estimación que había logrado mi madre a lo largo de su vida. Por dondequiera que miraba había arreglos de flores y coronas. No faltaron las personas que hicieron guardias de honor ante su féretro; incluso llegó un arreglo bellissimo de un alto funcionario del país, con un mensaje que decía: "Gracias señora por haber dado hombres extraordinarios a nuestro país".

Han transcurrido algunos días desde que despedí a mi madre en su última morada, y como justo homenaje, no le envié flores, sino que quise hacerlo a su manera, como ella me enseñó... escribiendo.

Querida Mamá:

Es tarde para decirte muchas cosas, es tarde para que te lleve rosas. Ya no existen las palabras, ni la forma de expresarte lo que mi amor siente. ¡Lo que siento al sentirte ausente!. Un gran vacío invade mi corazón.

Estoy frente a una fotografía tuya, admirando tu belleza. Esa perfección que tuve frente a mí y no supe apreciar en toda su magnitud. Mis manos acarician éste pedazo de papel con tu imagen; en una búsqueda inútil de sentir las caricias, que de niño me hicieron tan feliz. Busco el brillo de tus ojos, la ternura de tu mirada dirigiéndose hacia mí, trato de escuchar el sonido de tu voz, tus palabras perfectas para mitigar este dolor que me lastima. Y me doy cuenta de que tu no estas aquí.

Mamá te agradezco que me enseñaras a amar y recordar en cada instante el valor de una mujer. Me enseñaste lo importante que es aceptar a los demás y ser aceptado por ellos. La existencia de Dios y lo maravilloso que es

estar vivo, a disfrutar de mis triunfos y aprender de mis fracasos. Que la amargura del atardecer se olvida cuando el amanecer hace su aparición y nos regala la esperanza de volver a empezar. Me formaste un carácter y la convicción que para superarse, hay que agradecer lo que se tiene.

¡Puedes irte tranquila mamá!. ¡Cumpliste, formaste una familia sana y llena de amor!. En el corazón de tus hijos sembraste la semilla de honradez e integridad. ¿Cómo agradecer que amaras tanto a mi padre?, al grado que formaste ante nosotros una imagen suya, casi como la de un santo. ¡Todavía en las paredes se escucha el eco de tus pasos!. ¡Cómo me haces falta mamita adorada. Cómo quisiera regresar el tiempo, y decirte una y mil veces... que lo siento, que me perdones y que, ¡te amo de corazón!.

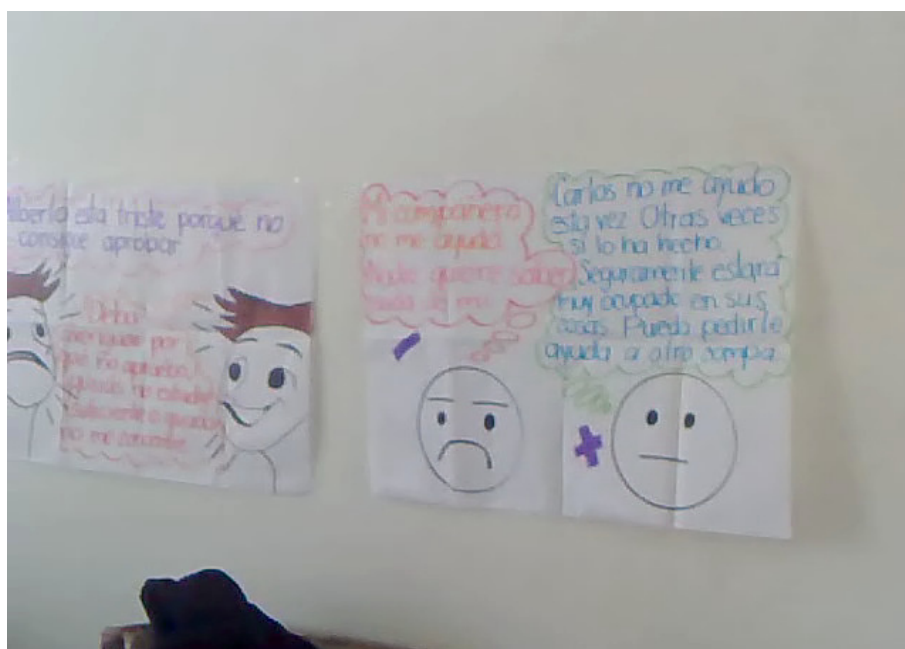
Quise escribir esta carta, con palabras que seguramente no leerás, pero quiero que sepas... que tengo la esperanza de volver a verte y cuando nuevamente me toque estar ante ti... te diré orgulloso... ¡mamá he cumplido!. Puedes estar tranquila, soy un digno hijo tuyo. Mientras tanto sólo té diré... ¡gracias mamá en donde quiera que estés!

¡Gracias Mamá... Gracias!

Tu hijo.

# APÉNDICE

MUESTRA GRÁFICA DE LA EXPERIENCIA



**En la sesión de autoestima.**



**Explicando el tema.**



**Manualidades.**



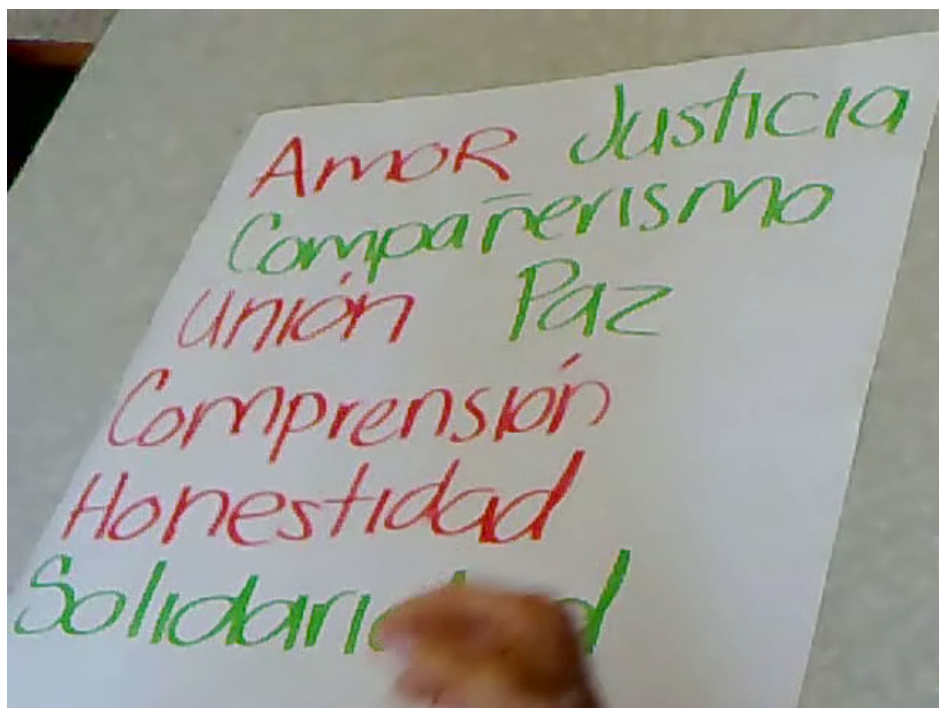
**Los debates.**



**En sesión de lectura.**



**Escribiendo sus posturas.**



Algunos principios aplicados dentro del taller.

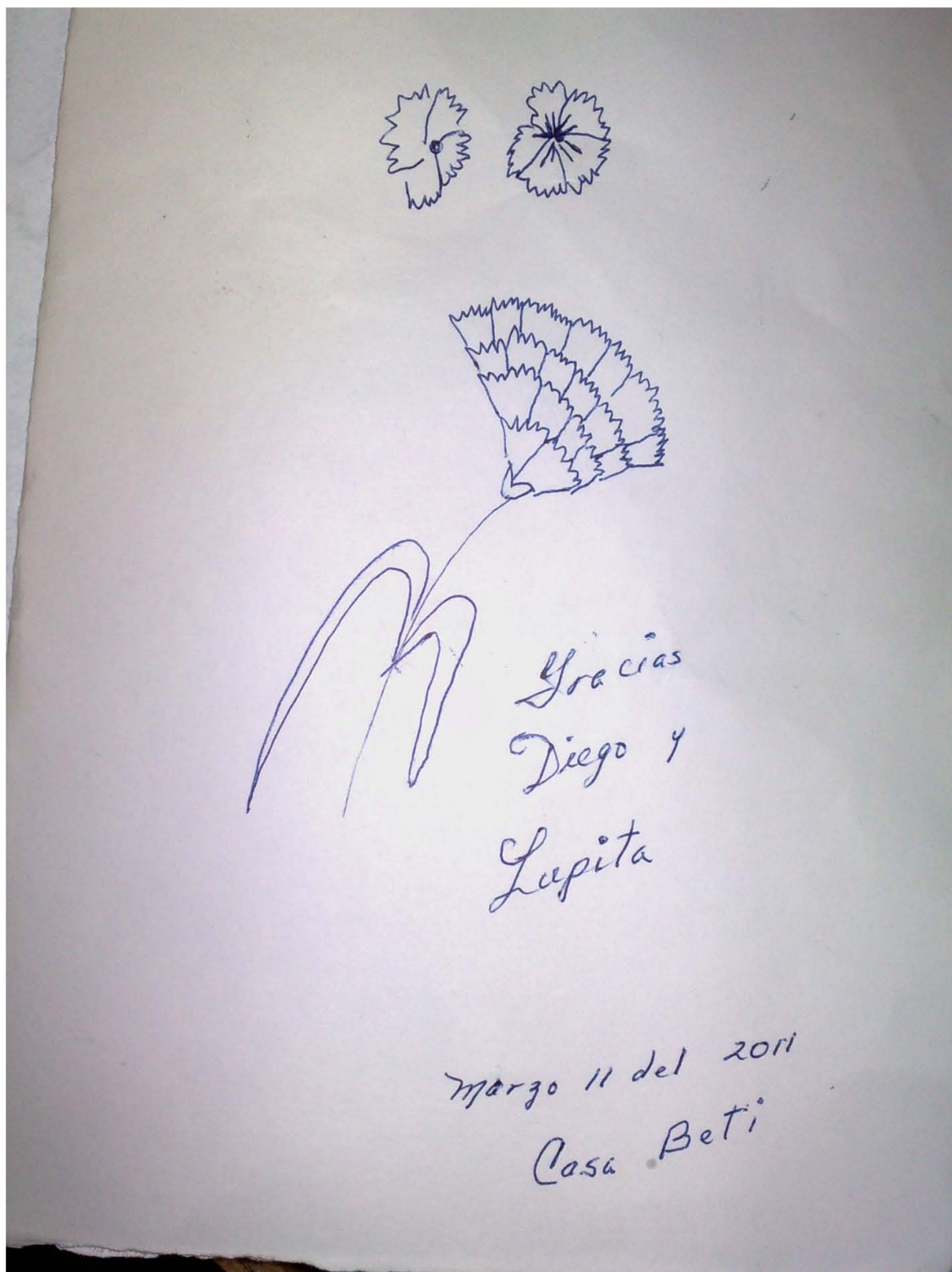


Escuchando la explicación.





**Cierre del taller.**



Gracias  
Diego y  
Lupita

Marzo 11 del 2011  
Casa Beti

Agradecimiento de Esther.