



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S. C.**



INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**PROGRAMA DE RESILIENCIA COMO ESTRATEGIA
HUMANISTA DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS
MAYORES, ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, EN
EL GRUPO “ÁGUILAS REALES” DEL DIF MUNICIPAL DE
HUIXQUILUCAN ESTADO DE MÉXICO.**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:
PÉREZ NAVA TANIA**

**ASESOR DE TESIS:
LIC. EN PSICOLOGÍA RUBEN NOLASCO HERNANDEZ**

XALATLACO, MÉXICO MAYO DE 2017.



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.

Agradecimientos

A Dios por permitirme llegar hasta este punto de mi vida, con altas y bajas pero siempre con la oportunidad de aprender de los errores y las experiencias, así como darme la fortaleza cuando en muchas ocasiones me di por vencida y sobre todo por permitirme alcanzar una meta más.

A mi Madre, que es el ser humano más maravilloso que he conocido, por estar conmigo en las buenas y en las malas, por apoyarme en este camino y por ser mi confidente, a ella que cree en mí y me ha brindado su confianza y total apoyo a lo largo de la carrera y mi vida.

A mi Padre, por ser ese hombre que me enseñó a no tener miedo y hacer frente a los problemas, por ser aquel que me brindó su apoyo no solo económicamente sino madrugando para llevarme a la escuela para yo pudiera así cumplir con mi meta de ser psicóloga.

A mi Hermano, que es mi amigo y mi confidente, que muchas veces me vio molesta y triste cuando nadie más lo notaba, a él que en algunas ocasiones me apoyo con dibujos que me fueron requeridos durante la carrera.

A mi abuela Chayo y mi abuelo David, por acogerme en su casa cuando tuve que mudarme por cuestiones de tiempo y económicas para cumplir con esta meta, por apoyarme y escucharme, por siempre tener un abrazo y un beso para mí, por tenerme la confianza necesaria, a mi tía Rosa que es mi amiga así como confidente, que muchas veces tuvo que levantarse a darme de cenar, por apoyarme y escucharme.

A mi abuela Lala y mi abuelo Aarón, por brindarme su apoyo y su confianza, por hacerme responsables de mí así mismo darme las herramientas para ser más humana.

Al club de adultos mayores “Águilas Reales” por abrirme las puertas y hacerme sentir como en casa, por el tiempo invertido, la atención que me brindaron, por

enseñarme que la vejez no es cuestión de años sino de actitud y que la vida es mejor bailando y disfrutando una buena taza de café o té.

Dedicatorias

El presente trabajo va dedicado a las personas más importantes de mi vida, principalmente a mis padres y mi hermano, que desde el momento que elegí estudiar esta hermosa y noble carrera me apoyaron.

También a mis abuelos, tanto maternos como paternos, ya que los cuatro siempre han visto por mí y mi hermano más que como abuelos como padres.

A mis tíos que también me brindaron su apoyo durante mi estancia en la Universidad.

A mis dos mejores amigas, Nataly y Deniss que a pesar de llevar vidas totalmente distintas las dos siempre han estado cuando las he necesitado, por el apoyo brindado y por todos aquellos momentos que juntas hemos pasado.

PRÓLOGO

La Psicología es una ciencia que posee la capacidad para ver opciones de analizar el comportamiento y los procesos mentales; para fines de esta investigación se plantea la resiliencia como un proceso que surge de la física haciendo referencia a la capacidad de un cuerpo que tras someterse a una presión deformadora recobra su forma original.

Tomando en cuenta los factores de riesgo a los que está expuesto el ser humano como son violencia, divorcio, muerte, enfermedad, ausencia de alguno o ambos padres, alcoholismo, adicciones, etcétera. Para efectos de la presente investigación encontramos como una forma para analizar los recursos que emplean los individuos para superar sus dificultades, al respecto se puede argumentar que son los lazos de apoyo de algún familiar o amigo los que fortalecen, reconociendo y aceptando de forma incondicional, elogiando sus esfuerzos, su competencia, su valoración, considerando como resiliente a aquella persona que ha sido fuerte para la sociedad ya que a lo largo de su vida vivió situaciones difíciles sin embargo luchó contra corriente para así llegar hasta donde se encuentra ahora de una manera equilibrada.

La Psicología adoptó el término resiliencia de la siguiente manera: “es la capacidad de triunfar, para vivir y desarrollarse positivamente, de manera socialmente aceptable, a pesar de la fatiga o de la adversidad, que suele implicar un riesgo grave de desenlace negativo.

A través del tiempo se ha visto como un proceso, una herramienta o como una capacidad que en definitiva tendrá el objetivo de permitir que el ser humano enfrente la adversidad apoyándose en factores internos, deseo de vivir, impulso innato, y factores externos, apoyo o motivación de seres queridos.

En relación a lo anterior el individuo enfrenta a lo largo de su vida diversas situaciones que hacen que su espíritu decaiga, siendo una de estas el duelo como una vivencia por la cual cada ser humano atraviesa a lo largo de su vida y siendo

este un evento que en muchas ocasiones no se concluye de manera satisfactoria. Sin embargo, la resiliencia le ofrecerá elementos para superar los retos que la vida le ha puesto. Cuando se habla de la niñez se sabe que los padres son el apoyo, en la adolescencia es el grupo de iguales, en la vida adulta será la pareja, al llegar a la vejez esperamos tener todos los elementos para enfrentar la adversidad, sin embargo es cuando existe mayor riesgo, pues es aquí donde el individuo se da cuenta y hace un análisis de lo que hizo y de lo que dejó de realizar durante su vida, que hay cosas que ya no se pueden corregir y más aún, si no existe el apoyo de la familia principalmente; los adultos mayores esperan ver recompensado todo el esfuerzo y sacrificio que hicieron por sus hijos y en ocasiones nietos; al no recibir atención, respeto o agradecimiento presenta depresión, ansiedad, deterioro emocional que en ocasiones los lleva al suicidio.

Por lo que es aquí donde al crear grupos de la tercera edad y crear programas apoyados en la resiliencia, se pretende fortalecer y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores para que tengan una muerte tranquila sabiendo que lo que realizaron durante su vida fortaleció a otros y que ahora les permitan compartir su experiencia.

ÍNDICE

PREFACIO

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

SURGIMIENTO DE LA RESILIENCIA

| | Pág. |
|---|------|
| 1.1 Antecedentes..... | 1 |
| 1.2 Etapas generacionales de la resiliencia..... | 4 |
| 1.2.1 Años 70´s | 9 |
| 1.2.2 Años 80´s | 11 |
| 1.2.3 Años 90´s | 12 |
| 1.2.4 Año 2000 en adelante..... | 14 |
| 1.3 Principales autores que hablan de la resiliencia..... | 16 |

CAPÍTULO II

CONCEPTOS BÁSICOS EN LA RESILIENCIA

| | |
|---|----|
| 2.1 Conceptualización de la resiliencia | 24 |
| 2.2 La fortaleza como fuente trascendental en la persona resiliente | 31 |
| 2.3 Las fortalezas en el adulto (25-65 años)..... | 36 |
| 2.4 La vulnerabilidad y la adversidad como parte natural del ser humano | 40 |
| 2.5 Afrontamiento y duelo como herramienta por la lucha de la supervivencia | 42 |
| 2.5.1 Modelos ambientales | 43 |
| 2.5.2 Modelos conductuales..... | 44 |
| 2.5.3 Modelos de estilos de afrontamiento | 45 |

| | |
|--|-----------|
| 2.6 Duelo | 46 |
| 2.6.1 Sigmund Freud | 46 |
| 2.6.2 Otto Fenichel | 46 |
| 2.6.3 Jhon Bowlby | 46 |
| 2.6.4 G. Engel..... | 47 |
| 2.6.5 M. Sanders | 48 |
| 2.7 Fases del duelo de acuerdo con la psiquiatría Elisabeth Kübler Ross | 49 |

CAPÍTULO III

EL ADULTO MAYOR

| | |
|---|-----------|
| 3.1 El ciclo vital del ser humano | 55 |
| 3.2 Desarrollo y características de la vejez | 75 |
| 3.3 La importancia del adulto mayor en nuestros días | 79 |
| 3.3.1 El proceso de envejecimiento de la población en México | 80 |
| 3.3.2 Condición de actividad económica..... | 82 |
| 3.3.3 Salud de las personas adultas mayores | 84 |
| 3.3.4 Causas de muerte..... | 85 |
| 3.3.5 Violencia y discriminación | 85 |
| 3.3.6 Desigualdad | 86 |
| 3.3.7 Apoyos gubernamentales..... | 87 |

CAPÍTULO IV

LA IMPORTANCIA DEL VÍNCULO AFECTIVO EN LAS PERSONAS RESILIENTES

| | |
|--|-----------|
| 4.1 El apego en palabras del psicoanalista inglés Jhon Bowlby | 88 |
| 4.2 La autoestima como una herramienta para la resiliencia | 92 |

| | |
|--|-----|
| 4.3 La importancia del entorno afectivo | 95 |
| 4.4. Tutores de resiliencia..... | 97 |
| 4.4.1 Tutores de resiliencia explícitos | 97 |
| 4.4.2 Tutores de resiliencia explícitos en contexto de riesgo | 99 |
| 4.5 Importancia de los pilares resilientes (comunidad y cultura) | 99 |
| 4.6 Componentes de la personalidad resiliente | 100 |
| 4.7 Fortalezas intrapsíquicas | 102 |
| 4.8 Habilidades para la acción | 104 |
| 4.9 Competencias, respuestas amortiguadoras en la persona resiliente | 107 |

CAPÍTULO V

PROPUESTA DEL PROGRAMA

| | |
|---|-----|
| 5.1 ¿Qué es un programa?..... | 108 |
| 5.2 Tipos y clasificación de programas..... | 109 |
| 5.2.1 En función del alcance de la intervención..... | 109 |
| 5.2.2 En función del camino o puerta de intervención..... | 114 |
| 5.2.3 En función de su objetivo..... | 115 |
| 5.2.4 Según la estrategia o instrumentos utilizados..... | 115 |
| 5.3 Propuesta de trabajo..... | 118 |

CAPÍTULO VI

METODOLOGÍA

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 6.1 Planteamiento del problema..... | 187 |
| 6.2 Justificación del problema | 187 |
| 6.3 Objetivo general | 188 |

| | |
|---|------------|
| 6.3.1 Objetivo específicos..... | 188 |
| 6.4 Hipótesis de la investigación | 189 |
| 6.5 Variable | 189 |
| 6.6 Diseño de investigación | 190 |
| 6.7 Tipo de estudio | 190 |
| 6.8 Tipo de enfoque..... | 190 |
| 6.9 Teoría que sustenta la investigación..... | 190 |
| 6.10 Definición de variables | 190 |
| 6.10.1 Programa..... | 190 |
| 6.10.2 Resiliencia..... | 191 |
| 6.11 Técnica | 191 |
| 6.12 Instrumento..... | 191 |
| 6.13 Universo | 191 |
| 6.14 Muestra..... | 191 |
| 6.15 Criterios de inclusión..... | 192 |
| 6.16 Criterios de exclusión | 192 |
| 6.17 Criterios de eliminación | 192 |
| CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS | 192 |
| ANEXOS..... | 195 |
| RESULTADOS..... | 219 |
| GLOSARIO | |
| BIBLIOGRAFÍA | |

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene por objetivo la realización de un programa enfocado al duelo y la resiliencia en el adulto mayor, siendo este tema de gran importancia en la actualidad, ya que nos enfrentamos a una realidad donde dentro de aproximadamente cincuenta años México será considerado un país viejo, ya que la mayoría de sus habitantes serán parte de la población de adulto mayor.

Es importante hablar de vejez y pérdidas puesto que es la etapa donde se pierden tanto facultades físicas, como sociales y mentales, el anciano comienza con el deterioro del cuerpo humano con la aparición de arrugas, el movimiento corporal se vuelve más lento, las enfermedades pueden resultar en cuadros crónicos, etcétera; la sociedad comienza a hacer una discriminación ya que ellos ya no considerados personas funcionales o personas que puedan aportar algo a la sociedad, el pensamiento del anciano cambia, se comienza a sentir desvalorizado tanto por la sociedad como por su familia, esto comienza a deteriorar la autoestima y por ende existe una vejez sin plenitud.

Anteriormente se mencionó que dentro de esta investigación también se hablará del duelo en el adulto mayor; la importancia de relacionar al adulto mayor con el duelo causa una gran sorpresa tanto para la persona anciana como para quien habla del tema, puesto que la vejez es el último estadio en el ciclo de vida del ser humano es lo que se espera que le suceda a los ancianos, pero ¿Qué pasa cuando son los ancianos quienes han perdido a sus seres queridos? Es muy común escuchar dentro de una conversación que los padres son quienes deben enterrar a los hijos, pero cuando los papeles se invierten es un golpe realmente fuerte hacia el adulto mayor, ya que ese pensamiento que existía ha dado un giro de ciento ochenta grados; ahora bien el duelo es considerado como la herida psicológica que se genera a partir de la pérdida de un ser querido, es un proceso por el cual es ser humano ha de pasar en cualquier momento de su vida.

La psiquiatra Elisabeth Kübler Ross habla de cinco etapas dentro del duelo, las cuales son descritas en el capítulo tres, siendo ella una de las grandes representantes y exponentes de esta temática.

El siguiente trabajo se encuentra conformado por cuatro capítulos, de los cuales el primer capítulo lleva por nombre “Surgimiento en la historia de la resiliencia” donde se abordan todos los antecedentes de la resiliencia y como ha ido evolucionando hasta la época actual convirtiéndola en factor a estudiar tanto en las ciencias sociales como humanas. Es interesante observar como esta palabra (resiliencia) se adapta y se transforma a lo que la psicología la interpreta como “la capacidad para hacer frente a la adversidad” abriendo la interrogante de si la resiliencia se crea, se nace con ella se desarrolla a lo largo de la vida del ser humano.

En el segundo capítulo se abordan los conceptos básicos dentro de la resiliencia y como esta ha sido adquirida dentro del lenguaje científico y el lenguaje común, siendo en este último un término que aún causa extrañeza, a partir que no se ha hecho una difusión como tal de este.

La resiliencia nace en la física, tiempo después se acuña en la psicología utilizada por varios psicólogos interesados en niños que salían adelante y con normalidad tras vivir un evento traumático; antes de llamarla resiliencia fue nombrada “coping” en la década los 50, en los 70 se le nombro “hardiness”. Tiempo después se vio a la resiliencia como una habilidad del ser humano de acuerdo con las psicólogas Emmy Werner y Ruth Smith.

En el tercer capítulo nombrado “El adulto mayor” se abarca el ciclo vital del ser humano donde se ve la importancia de la transición de la niñez a la vejez, siendo esta última una etapa llena de pérdidas tanto físicas como psicológicas, pues el adulto mayor se vuelve un ser aún más vulnerable, donde la autoestima juega un valor importante para ellos. Anteriormente en México al adulto mayor se le veía como una persona llena de sabiduría y se le guardaba un respeto, actualmente se habla de los ancianos de una manera deplorable, pues conforme pasa el tiempo

llegar a la vejez es vista por las personas jóvenes, como algo desagradable a partir de la pérdida de la belleza física principalmente.

El cuarto capítulo se refiere a la importancia de la vinculación afectiva de las personas resilientes, en este apartado se abarca el aspecto de la personalidad resiliente y los componentes que la integran, principalmente se habla de la autoestima, ya que a partir de esta depende como el hombre que se ve frente a un evento adverso lo supere y principalmente lo afronte. Otro aspecto de la personalidad resiliente son los pilares de resiliencia y las redes de apoyo, pues se habla que el ser humano es un ente biopsicosocial, y finalmente el ser humano necesita sentirse parte de un grupo para así generar esa seguridad y tener una motivación por la cual luchar.

Las redes de apoyo se van a otorgar dentro de la familia, ya que ésta es considerada el pilar de resiliencia más importante, es aquí donde el hombre se desarrolla durante toda su vida y en esta aprende las bases para convivir con su entorno así mismo con las personas que lo rodean.

CAPÍTULO I

SURGIMIENTO DE LA RESILIENCIA

1.1 Antecedentes:

A lo largo de este capítulo se aborda la historia de la resiliencia a través del tiempo, y como esta se ha convertido en una herramienta para el ser humano; para ello se comenzará definiendo que es la resiliencia.

Primeramente se habla de cómo el concepto ha ido evolucionando y de las etapas, las cuales lo han hecho arraigarse con tal fuerza hasta nuestros días siendo así, una temática de interés para las ciencias sociales y humanas.

La palabra resiliencia en el vocabulario castellano es nueva, lo que ocasiona que sea pronunciada de una manera incorrecta y su significado sea desconocido para quién en muchas ocasiones funge el papel de escucha dentro de una conversación; para esto cabe resaltar que la palabra resiliencia no existe como tal en los diccionarios en español, sin embargo; en libros especializados de física la palabra existe y es encontrada como “resiliency” refiriéndose a la materia en sí; a continuación se presenta el concepto de resiliencia y su adaptación a través del tiempo:

El concepto proviene del latín resilio, “saltar hacia atrás, volver a saltar rebotar. Ser rechazado. Reducirse y comprimirse”¹ Resulta un tanto confusa esta explicación que etimológicamente se brinda, ya que alude a regresar hacia el pasado, hacerse pequeño, cuando este no es el significado que se alude a la resiliencia dentro de la psicología si no a la física en sí.

La expresión resiliency, nació en la física (soltura de reacción, elasticidad), designaba la capacidad de un cuerpo para resistir un choque. Pero atribuía demasiada importancia a la sustancia.²

¹ Puig, G. y Rubio, J.L. (2011). Manual de resiliencia aplicada. España: Gedisa. Pág. 36

² Cyrulnik, B. (2012). La Maravilla del Dolor. El sentido de la resiliencia. Buenos Aires. Granica. Pág.10

Haciendo un análisis, la física acuñó a la resiliencia como una propiedad de un cuerpo que, tras someterse a una presión deformadora recobraba su forma original. Con el paso del tiempo este concepto se trasladó a las ciencias sociales con el psicoanalista John Bowlby a partir de su teoría del apego.

Para conceptualizar a la resiliencia es necesario que se comprenda que viene de la física y por lo tanto tiene dos conceptos aplicables en la vida diaria; la resiliencia en las ciencias sociales siempre ha existido pero no era nombrada así, antes de que se conociera como tal el concepto se denominó “invulnerabilidad”, esto a partir de estudios realizados por la psicóloga Emmy Elizabeth Werner.

El trabajo que dio origen a este nuevo concepto fue el de Werner, quien estudió la influencia de los factores de riesgo, los que se presentan cuando los procesos del modelo de vida, de trabajo, de la vida de consumo, de relaciones políticas, culturales y ecológicas, se caracterizan por una profunda inequidad y discriminación social, desigualdad de género y etnocultural que generan formas de remuneración injustas con su consecuencia.

Así, Werner comenzó un estudio longitudinal en la Isla de Kaoui. Su muestra era de unos 700 niños recién nacidos. La elección de estos niños fue al azar, todos provenían de familias que habían pasado penurias, enfermedades mentales, pobreza, alcoholismo, pertenecían a etnias marginadas etcétera. Su estudio perseguía las claves epidemiológicas, dando por supuesto que todos estos niños que partían de entornos tan desfavorecidos, terminarían padeciendo algún tipo de trastorno. Sólo faltaba sentarse a esperar 30 años y recoger los resultados.

Werner siguió durante más de treinta años, hasta su vida adulta, a más de 500 niños nacidos en medio de la pobreza en la isla de Kauai. Todos pasaron penurias, pero una tercera parte sufrió además experiencias de estrés y/o fue criado por familias disfuncionales por peleas, divorcio con ausencia del padre, alcoholismo o enfermedades mentales. Muchos presentaron patologías físicas, psicológicas y sociales, ya que desde el punto de vista de los factores de riesgo se esperaba. Pero ocurrió que muchos lograron un desarrollo sano positivo. Al estudiar a estos niños, ya

convertidos en adultos, contempló con sorpresa como el 30% de ellos habían alcanzado un desarrollo sano, logrando así una calidad de vida normal.

Siempre que hay un cambio científico importante, se formula una nueva pregunta que funda un nuevo paradigma: ¿Por qué no se enferman los que no se enferman?... estos sujetos fueron definidos como resilientes... Primero se pensó en cuestiones genéticas (niños invulnerables se los llamó), pero la misma investigadora miró en la dirección adecuada. Se anotó que todos los sujetos que resultaron resilientes tenían, por lo menos, una persona (familiar o amigo) que los aceptó en forma incondicional independientemente de su temperamento, su aspecto físico o su inteligencia. Necesitaban contar con alguien, al mismo tiempo, sentir que sus esfuerzos, su competencia, su autovaloración eran reconocidas y fomentadas.

Este y otros estudios similares despertaron el interés de la comunidad científica por encontrar las claves, no de la enfermedad o del déficit, sino que centraron su atención en estos supervivientes que conseguían adaptarse en condiciones extremas. ¿Se trataba de algo innato?, ¿Qué factores internos o externos estaban presentes?, si se conseguían asimilar estos factores de protección ¿Podrían promoverse, potenciarse? O sea que la aparición o no de esta capacidad en los sujetos depende de la interacción de la persona y su entorno humano.

Los estudios que siguieron descartaron la idea de que esta capacidad de sobreponerse respondiera a factores innatos y se aislaron los factores internos y externos, determinantes.³

A partir de los estudios de la psicóloga Werner, se abrió la puerta que daría paso a lo que hoy conocemos como resiliencia; cuando Elizabeth Werner analizó durante años el crecimiento de los recién nacidos, crecidos en condiciones deplorables, observó cómo estos pequeños a pesar de habitar en estas circunstancias difíciles salieron adelante y lograron un equilibrio para vivir de una manera normal/sana, a pesar de tener las herramientas de salir adelante solos, tuvieron a una persona que los apoyó en todo momento siendo este un elemento importante para que el sujeto hiciera frente

³ Puig, G. y Rubio, J.L. (2011). Manual de resiliencia aplicada. España: Gedisa. P.p. 30-32.

a su entorno y se le nombrase “resiliente”, actualmente una persona considerada fuerte por la sociedad ya que a lo largo de su vida vivió situaciones difíciles, sin embargo, luchó contra corriente para así llegar hasta donde se encuentra ahora viviendo de una manera equilibrada.

Gracias a este estudio la psicología adoptó el término de resiliencia y cuando este pasó a las ciencias sociales, significó “la capacidad para triunfar, para vivir y desarrollarse positivamente, de manera socialmente aceptable, a pesar de la fatiga o de la adversidad, que suelen implicar riesgo grave de desenlace negativo”.⁴ Actualmente existen en internet millones de páginas y libros donde los autores nos dan diferentes conceptos de resiliencia, algunos ven a la resiliencia como un proceso, otros como una herramienta o como una capacidad, de tal manera que no existe como, tal un concepto universal para definir a la resiliencia, todos los que existen hacen referencia a lo mismo “Hacer frente a alguna adversidad utilizando factores personales y externos, salir de un evento traumático victorioso etcétera.”.

Dentro de los antecedentes de la resiliencia se identificaron dos momentos en la evolución teórica: un primer momento en el cual se analizan factores individuales protectores que se relacionan con las capacidades resilientes para afrontar distintas adversidades como la pobreza. En una segunda etapa se reconocen los ambientes donde las personas se desenvuelven como factores de protección que al interactuar con los individuos modulan los efectos de un trauma.⁵

1.2 Etapas generacionales de la resiliencia:

Las definiciones sobre Resiliencia se clasifican en cuatro:

- 1) Aquellas que relacionan el fenómeno con el componente de adaptabilidad.
- 2) Las que incluyen el concepto de capacidad o habilidad.

⁴ Cyrulnik, B. (2012). La Maravilla del Dolor. El sentido de la resiliencia. Buenos Aires. Granica. P. 10.

⁵ García - Vesga M. C, Domínguez de la Ossa E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y sus aplicaciones en situaciones adversas: una revisión analítica. Extraído desde:
<http://revistalatinamericanaumanizales.cinde.org.com>

- 3) Las que enfatizan en la conjunción de factores internos y externos.
- 4) Las que definen resiliencia como adaptación y también como proceso.

Dentro de la primera generación la resiliencia se considera como una historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo; además, implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad frente a futuros estresores (Werner, Luthar y Zingler; Masten y Smith). Igualmente se define como una adaptación efectiva ante eventos de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Köferl, en Brambing et al.).

Para Milgran y Palti, que definen a los niños y niñas resilientes como aquellos y aquellas que se enfrentan bien a los estresores ambientales a los que se ven sometidos en los años formativos de su vida. Aunque los autores incluyen en sus definiciones el componente de la adaptación positiva como sinónimo de resiliencia, se considera que la diferencia entre estos dos fenómenos estriba en que, para que este último se desarrolle, deben existir las dos condiciones de riesgo y protección.

También se reconoce que el sujeto que se comporta resiliente está en búsqueda de sobrepasar la adversidad e ir más adelante de donde estaba al momento del percance.⁶

Durante el desarrollo de la resiliencia se fueron creando diversos panoramas a partir de que los investigadores encontraron ciertas características en los niños resilientes; en la primera generación, el factor que se creyó que tenía que tener el niño para considerarse resiliente era la “adaptabilidad” ante una situación o un ambiente, siendo esto uno de los pilares para la formulación de otras investigaciones sobre la resiliencia y los factores o elementos que interactúan para que esta se desarrolle en el niño o el adulto que está pasando por una situación difícil.

Durante la segunda etapa, dentro de las definiciones de la resiliencia aparece el concepto de “capacidad” donde Grotberg la define como la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser

⁶ García - Vesga M. C, Domínguez de la Ossa E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y sus aplicaciones en situaciones adversas: una revisión analítica. P. 65 Extraído desde:
<http://revistalatinoamericanaumanizales.cinde.org.com>

transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez, esta autora resalta el componente ambiental, en contraste con las definiciones que destacan que se requiere la conjunción de factores biológicos y ambientales para su desarrollo.⁷

Desde el punto de vista académico, esta conceptualización de la resiliencia es la más acertada para definirla como tal, ya que se piensa que el ser resiliente es una capacidad que tiene el ser humano para salir adelante de un problema o un suceso que le ha marcado la vida; no cualquier persona se recupera de un evento traumático de una manera realmente positiva que le permita seguir su camino en esta vida como si este no hubiese sucedido; a diario en la televisión, el periódico, la radio, la internet y demás medios de comunicación se escucha hablar sobre muerte en accidentes automovilísticos, por incendios, por violación, por asesinato etcétera, dentro de este contexto se menciona a los sobrevivientes y se abre una interrogante ¿Cómo vive a lo largo de su vida este individuo con ese recuerdo, realmente supera un evento de esa magnitud o solo ha aprendido a vivir con esa situación?

A partir del concepto de resiliencia que nos brinda Grotberg, esta se funda en una capacidad del hombre, que se desarrolla a lo largo de nuestra vida y fomentarla desde niños es algo importante, ya que no se sabe si en algún momento de su existencia tendrá que enfrentarse a una guerra, una hambruna, una violación etcétera.

Desde el punto de vista del sociólogo Stefan Vanistendael, la resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles. Según este autor, el concepto incluye la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades de una forma socialmente aceptable.⁸

⁷ García - Vesga M. C, Domínguez de la Ossa E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y sus aplicaciones en situaciones adversas: una revisión analítica. P. 66 Extraído desde: <http://revistalatinoamericanaumanizales.cinde.org.com>

⁸ Gil, E. G. (2010). La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. Extraído desde: http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7466/1/0235347_00019_0002.pdf P. 66

Vanistendael desarrolló una poderosa metáfora: la casita de resiliencia. Con ella explica cómo se construye la capacidad de enfrentar la adversidad: Cimientos: las necesidades básicas y la aceptación fundamental de la persona; planta baja: la interacción cotidiana con la familia, amistades o redes de apoyo que permiten dar un sentido de la vida; primer piso, que cuenta con tres habitaciones: la autoestima/los valores, el desarrollo de aptitudes/competencias para la vida, y el sentido del humor/creatividad; desván: otras experiencias a descubrir.⁹

En cuanto a los cimientos mencionados en la casita de Vanistendael, definidos como las necesidades básicas de la persona y la aceptación, se encuentra lo que es la comida, el aseo personal, la protección, afecto, educación, sexualidad etcétera. Que forman una parte importante de la persona para que esta sea en un futuro resiliente, es obvio que una casa resistente ante un sismo es a partir de los cimientos, lo mismo sucede con el hombre, si desde los cimientos no está seguro, cuando se presente ante alguna adversidad lo hará tambalear, incluso caer.

En la planta se encuentran las redes de apoyo, estas son importantes en el ser humano; en estas son la familia, la iglesia, las amistades, etcétera. Estas tienen la función de pilares en la vida de la persona, ya que cuando se presenta alguna problemática el hombre recurre a cualquier persona que sienta fuerte para sostenerlo y apoyarlo ante dicha situación.

Dentro del primer piso se encuentra la autoestima, los valores, el desarrollo de aptitudes y competencias para la vida. Esta como parte fundamental del ser humano, será un factor importante de la persona resiliente, ya que se ha demostrado que está entre más fuerte sea, impulsará a la persona a afrontar la adversidad sintiéndose fuerte y capaz de lograr lo que se proponga.

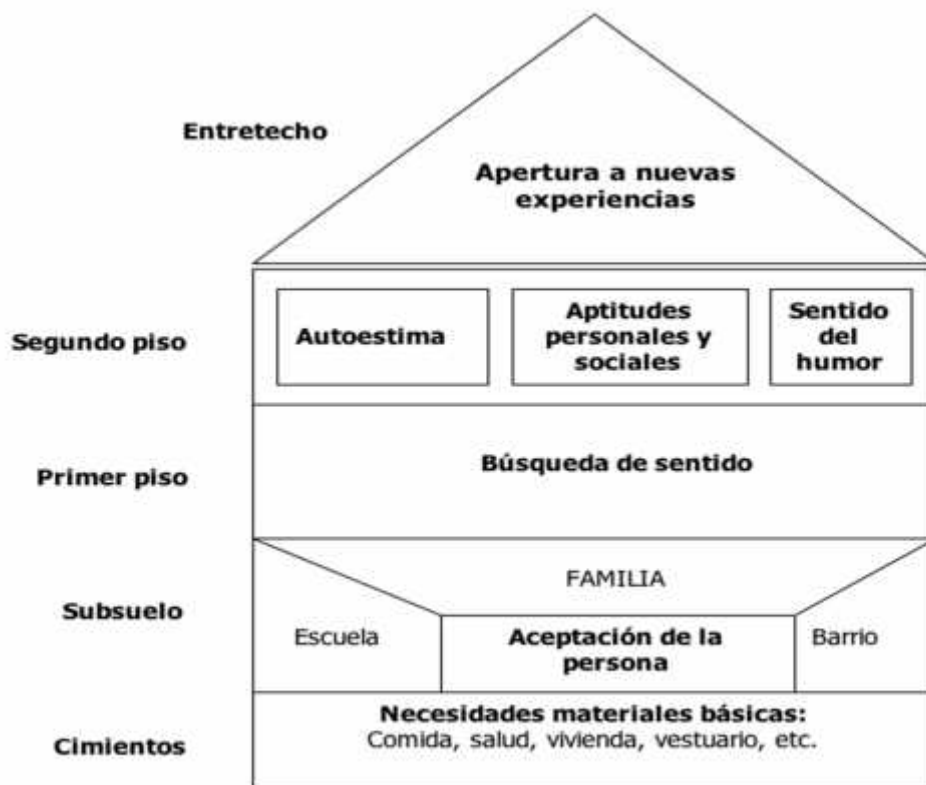
Los valores son parte importante en el hombre, ya que lo pueden llegar a definir como persona ante una situación, y estos se adquieren de las redes de apoyo, principalmente de la familia. Este primer piso está encaminado a lo que es la búsqueda del sentido en las personas; el segundo piso se perfila a que es lo que anhelan a futuro,

⁹ Gil, E. G. (2010). La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. Extraído desde:http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7466/1/0235347_00019_0002.pdf. P. 35

a corto, mediano y largo plazo, como toman las situaciones que le son presentadas en la vida diaria y como estas son afrontadas.

El desván (entretecho) representa las nuevas experiencias que esperan a la persona, y como está las espera (ansiosa, temerosa, preocupada, con indiferencia, con alegría etcétera.)

LA CASITA DE VANISTENDAEL



Gil, E.G. (2010). La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar.

En cuanto a la resiliencia como proceso, se destaca Rutter (1992), quien muestra su oposición a que determinados niños o personas sean clasificados como “resilientes” sin tener en cuenta una perspectiva diacrónica, ya que la resiliencia no es estática y puede cambiar con el tiempo.

También argumenta que el uso de factores de riesgo y factores de protección como base del análisis de la resiliencia puede resultar arbitrario ya que estos factores no afectan por igual a todas las personas, lo que le lleva a poner de manifiesto la importancia de tener en cuenta la diversidad tanto de los participantes como de los contextos a la hora de diseñar o aplicar programas de resiliencia.¹⁰

A lo largo de la historia de la resiliencia y su adquisición en la psicología, se ha hablado de cómo es que las personas enferman o somatizan a partir de experiencias traumáticas, pero es hasta ahora que, se comienza a estudiar lo que pasa con aquellas personas que vivieron un trauma o una situación verdaderamente compleja, Sir Michael Rutter decía que la resiliencia no es estática y cambia con el tiempo, es preciso decir que esto es verdadero ya que las personas no reaccionan de la misma forma y tampoco en el mismo tiempo y es lógico que a la hora de diseñar programas y llevar a cabo su aplicación se tiene que tomar en cuenta el contexto, ya que en este la persona se desarrolla y encuentra la fortaleza para hacer frente a la adversidad.

1.2.1 Años 70's

El descubrimiento y la evolución del concepto de resiliencia se encuentran entrelazados al avance en materia científica también a un determinado contexto científico y social, ya que se tiene que revisar el panorama en que se está llevando a cabo el fenómeno a estudiar y cómo es que éste afecta a las personas participes del mismo.

Durante los años 70's cuando el médico Michael Rutter y la psicóloga Emmy Elizabeth Werner iniciaron sus investigaciones, se encontraba muy de moda el concepto de invulnerabilidad, se refería a niños a los que supuestamente no les afectaba la adversidad. Así el interés de estos investigadores estuvo básicamente orientado a las características de los niños y niñas que salían adelante desde condiciones adversas,

¹⁰ Gil, E. G. (2010). La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. Extraído desde:http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7466/1/0235347_00019_0002.pdf

refiriéndose a la mayoría de ellos a esta “cualidad” describiendo a estos niños y niñas como invencibles, en el sentido de que eran resistentes al estrés.

No obstante, el concepto de invulnerabilidad pronto perdió vigencia por varias razones. Rutter señaló algunas, que cuestionan la utilización de dicho concepto:

- a) La invulnerabilidad implica una resistencia absoluta al daño
- b) Sugiere que la característica se aplica a todas las circunstancias de riesgo.
- c) Implica una característica intrínseca del sujeto.
- d) Sugiere una característica estable en el tiempo.

Estas críticas empujaron a los investigadores a dejar de referirse a invulnerabilidad para pasar a desarrollar el concepto de resiliencia.

Por otra parte, los orígenes del estudio de esta también tienen su contexto en estudios de psicología, en torno a conceptos como el de vulnerabilidad, coping (que significa afrontamiento). Así Rutter comenzó a estudiar la resiliencia como resultado del análisis de tres aspectos:

- 1) Los datos que se tenían acerca de las diferencias individuales en situaciones de riesgo.
- 2) Los estudios sobre temperamento.
- 3) Las diferencias al enfrentar las situaciones de la vida.¹¹

Para llegar al concepto de resiliencia que conocemos actualmente, primeramente se creyó que los niños que crecieron en situaciones desfavorables y salieron adelante sin ningún problema o sin desarrollar algún trastorno eran invencibles o invulnerables, esto los hacía ser diferentes a los demás sujetos de su edad; el concepto de resiliencia surge dentro del ámbito social, para así después convertirse en un concepto multidisciplinar, porque es aplicable en muchas áreas profesionales tales como la física, la medicina, la gerontología y a la psicología en todas sus ramas, así a través

¹¹ Puig, G. y Rubio, J.L. (2011). Manual de resiliencia aplicada. España: Gedisa. P.p. 33-34.

de dicho concepto, se exploran las capacidades personales e interpersonales que se pueden desarrollar o manifestar frente a situaciones de riesgo o adversidad.

1.2.2 Años 80's

Durante esta época, los estudios sobre resiliencia y el concepto tomaron otro enfoque, en los 70's a la resiliencia se le veía como una "característica" de un niño o niña que hacía frente a la adversidad sin desarrollar algún trastorno, durante la época de los 80's es vista como: "capacidad" que distingue a aquellos individuos que se adaptan a pesar de las predicciones de riesgo. Aquí la persona "es" resiliente.

Es importante señalar que en este momento histórico se llevaron a cabo los primeros estudios longitudinales realizados por Werner (1982) y Werner y Smith (1992), Garnezy, Masten y Tellegen (1984), Gamezy (1992); Benson (1997).

Los primeros estudios sobre resiliencia se realizaron en individuos con esquizofrenia, en personas expuestas al estrés y pobreza extrema, y sobre el funcionamiento de los individuos que experimentaron hechos traumáticos tempranamente en sus vidas. Norman Garnezy mejor conocido como el abuelo de la teoría de la resiliencia, inició sus investigaciones en la Universidad de Minnesota encaminada a descubrir las razones por las que nacían mentalmente sanos los hijos de esquizofrénicos, no sólo atendiendo al nacimiento sino al crecimiento en un ambiente tan problemático e inestable. Estudiando, por tanto, los motivos por los que unos niños, en igualdad de condiciones ambientales, crecían más sanos que otros.

Para muchos, este fue el primer estudio sobre la teoría de la resiliencia, centrándose en los factores protectores en vez de los de riesgo.

Sus estudios científicos, cambiaron la práctica de numerosas disciplinas: "desde el nivel molecular hasta el ecosistema global, la infusión de un enfoque orientado a la recuperación y basado en las fortalezas de la psicología, la educación, trabajo social y psiquiatría. La investigación actual sobre la capacidad de recuperación abarca desde

estudios de plasticidad en el desarrollo del cerebro a la planificación eficaz para la capacidad de recuperación en el contexto de los desastres.¹²

Los estudios que llevó a cabo Norman Garmezy fueron los primeros que abrieron paso a los factores de protección, ya que los autores anteriores se centraron en identificar los factores de riesgo y como estos afectaban a los individuos, en cambio Garmezy realizó un estudio mucho más metodológico al incluir a la medicina y conjuntarla con la psicología para así obtener respuestas en cuanto a la reacción del individuo ante situaciones adversas.

1.2.3 Años 90's

En esta etapa generacional, se encuentra que la resiliencia es vista como la dinámica entre factores que permiten una adaptación positiva. Dentro de esta época la persona se “esta” resiliente y se “aprende”.

En 1991 se llevó a cabo por primera vez un seminario sobre el tema, en Lesotho, organizado por la fundación Bernard Van una ONG que desde hacía algún tiempo se había dedicado a investigar al respecto. A partir de esta asamblea la resiliencia da un giro radical, y se le comienza a dar importancia para su estudio.

Durante 1992 Lösel presenta los resultados de su investigación ante la Asamblea General del BICE en Ginebra, incorporando la resiliencia a algunos programas, siendo la primera vez que el concepto se aplicó como orientador de un trabajo fuera del mundo anglosajón, pasando de la investigación a la práctica. A partir de ese momento, el BICE (Bureau International Catholique de Enfance) destina gran parte de sus esfuerzos y sus recursos a la investigación en esta línea; éstos dan sus frutos en 1992, cuando el profesor Lösel presenta los resultados de sus investigaciones ante la Asamblea General del BICE en Ginebra, oportunidad en la cual la resiliencia fue adoptada por la institución como tema de trabajo bajo la especificación de “Resiliencia del niño y la familia”, incorporándola al programa para refugiados con el que ya se venía trabajando

¹² Soraya, S (30 de agosto 2012) Mi espacio resiliente (conociendo a...) Recuperado de <https://miespacioresiliente.wordpress.com/2014/01/17/conociendo-a-norman-garmezy/>

en zonas de conflicto dentro de Centroamérica, y al Proyecto Poder Crecer, que se pretendía implementar a partir del año siguiente en Brasil, Chile, Colombia, Guatemala y Perú, destinado a apoyar a los niños y los jóvenes que viven en situaciones particularmente críticas, como los niños y jóvenes de la calle, los jóvenes en conflicto con la ley y menores trabajadores.¹³

A partir de este momento, el concepto pasó del ámbito de la investigación científica al de la práctica, lo que a su vez permitió hacerle varias precisiones originadas en el hecho de que el fenómeno se fue mostrando cada vez con facetas mucho más ricas y esperanzadoras. La contundencia de sus resultados ha obligado a adoptar un nuevo enfoque de los problemas, más desde la perspectiva de las fortalezas, las oportunidades y las posibilidades que desde las debilidades y las amenazas.

Además rescata la posibilidad de aprender del esfuerzo permanente y consistente que hacen las personas más desfavorecidas para sobrevivir, e implica indispensablemente la exigencia de aproximarse al niño con una mirada sinérgica que sea capaz de tener en cuenta cada una de sus dimensiones, sus características y al mismo tiempo percibirlo como una totalidad.¹⁴

Cabe resaltar que la resiliencia tiene ese aspecto positivo, ya que se centra en el afrontamiento a la adversidad de una manera optimista, sin dejar de lado las fortalezas humanas y las bases de la psicología clínica, más que usar una metodología, la resiliencia se basa en el aprendizaje que se adquiere a partir de la adversidad y de cómo este sirve al sujeto en su vida diaria para así mantenerse en un estado homeostático.

¹³ Puig, G. y Rubio, J.L. (2011). Manual de resiliencia aplicada. España: Gedisa.

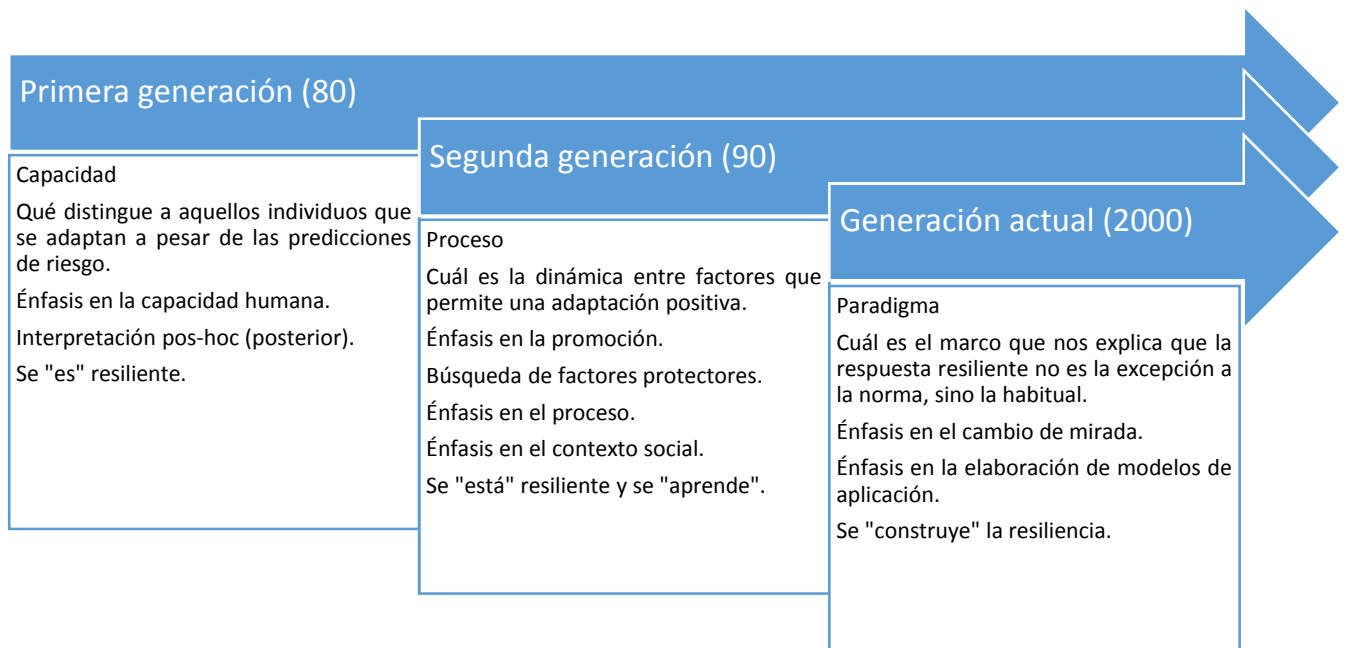
¹⁴ Universidad Nacional Abierta y a Distancia (2003). Extraído de http://datateca.unad.edu.co/contenidos/712003/712003_EXE/leccin_121.html

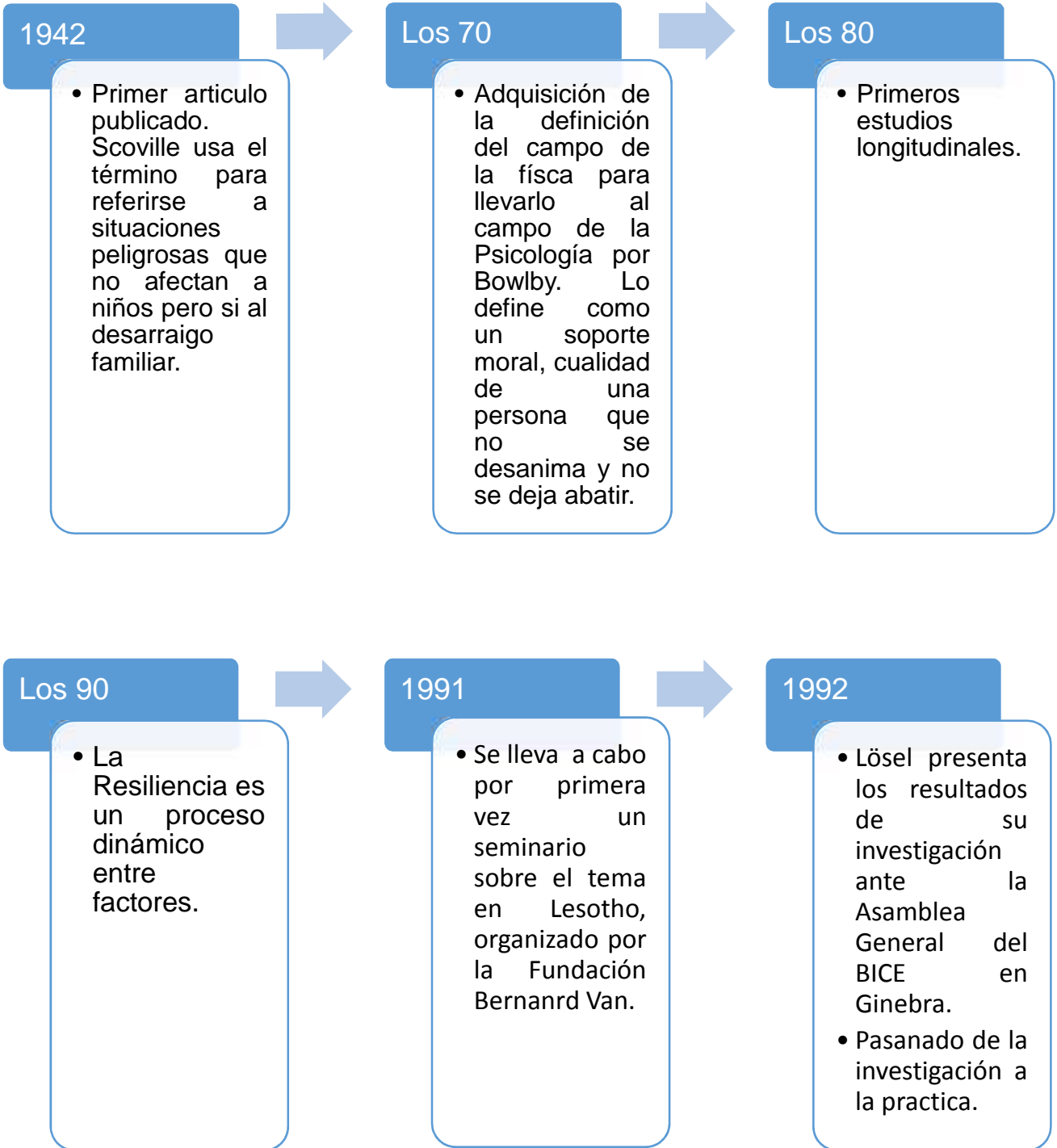
1.2.4 Año 2000 en adelante

En el 2000 la resiliencia ya es vista como como un paradigma, se deja de lado el “es”, el “está” y el se “aprende” a ser resiliente, esto cambió para denominar al hombre como aquel que “construye” la resiliencia.

Como se puede observar es un concepto en continua evolución, primero fue visto como una capacidad del ser humano para hacer frente a la adversidad, después pasó a verse como un proceso donde el humano se adaptaba de una manera eficaz a un entorno a factores de riesgo, y por último, la resiliencia es presentada como un paradigma a partir que esta ha tenido una aceptación social, se ha observado a partir de la ciencia y se ha ido aplicando a ámbitos políticos, sociológicos, psicológicos, médicos etcétera. Sin dejar de lado el tiempo y la evolución histórica que han sido clave para que la resiliencia sea tomada como un factor importante en el ser humano para hacer frente a cualquier evento traumático que ha vivido.

A continuación se presentan unos cuadros donde se menciona la evolución de la resiliencia a manera de resumen a partir de su aparición hasta nuestra época:





1.3 Principales autores que hablan de la resiliencia.

A través de la historia surgieron diferentes autores interesados en la resiliencia, a partir de los estudios de los niños invulnerables con el médico inglés Sir Michael Rutter, se extendió la importancia de esta por el mundo.

“El concepto de resiliencia nació y comenzó a desarrollarse en el hemisferio norte (Michael Rutter en Inglaterra y Emmy Werner en Estados Unidos), luego se extendió a toda Europa, especialmente a Francia, los Países Bajos, Alemania y España, más tarde llegó a América Latina, donde se han establecido importantes grupos de investigación y numerosos proyectos específicos. Intelectualmente, podríamos hablar de tres corrientes: la norteamericana, esencialmente conductista, pragmática y centrada en lo individual; la europea, con mayores enfoques psicoanalíticos y una perspectiva ética; y latinoamericana, de raigambre comunitaria, enfocada en lo social como lógica respuesta a los problemas del contexto”¹⁵.

Es interesante observar como los estudios sobre la resiliencia han ido evolucionando y como los autores de esta buscan encontrar respuestas a lo largo y ancho del mundo. A partir su aparición ha generado gran expectación en los investigadores dedicados a ella, a partir que es vista desde muchos ámbitos aplicables para su definición, a continuación en el cuadro siguiente, se presentan a los autores más representativos en los estudios sobre la resiliencia:

| AUTOR | AÑO | CONCEPTO DE RESILIENCIA | FACTORES IDENTIFICADOS |
|--------------------------------|------------|--|---|
| Werner y Werner y Smith | 1982 | Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a | Ser mujer, fuerte físicamente, socialmente responsable, adaptable, tolerante, |

¹⁵ Melillo, A. Ojeda Suárez N. E. Rodríguez D. (2008). Resiliencia y Subjetividad. Los ciclos de la vida. Buenos Aires: Paidós.

| | | | |
|----------------|------|--|--|
| | | factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes. | orientados hacia metas concretas, buenos comunicadores y con un buen nivel de autoestima, ambiente de apoyo y cuidados dentro y fuera de la familia. |
| Garmezy | 1991 | Capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante. | <p>1) Temperamento y atributos (nivel de actividad, capacidad reflexiva, habilidades cognitivas y responsabilidad positiva hacia otros).</p> <p>2) Las familias (cariño, cohesión, y presencia de algún cuidado de un adulto).</p> <p>3) La disponibilidad de apoyo social (madre sustituta, profesor interesado, organización de ayuda, etc.)</p> |

| | | | |
|---------------------------------|-------------|---|--|
| <p>Rutter</p> | <p>1992</p> | <p>Conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” viviendo en un ambiente “insano”. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando atorunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural.</p> | <p>Ser mujer, buen temperamento, clima escolar positivo, autodominio, autoeficacia, habilidades de planificación y una relación personal cercana, cálida y estable al menos con un adulto.</p> |
| <p>Kumpfer y Hopkins</p> | <p>1993</p> | <p>Se desarrolla a través de su interacción con el ambiente.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) Optimismo 2) Empatía 3) Insight 4) Competencia intelectual 5) Autoestima 6) Dirección o misión |

| | | | |
|---|------|---|--|
| | | | 7) Determinismo y perseverancia. |
| Kumpefer, Szapocznik, Catalano, Clayton, Liddle, McMahon, Millman, Orrego. | 1998 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Capacidad de recuperarse de eventos de vida traumáticos. 2. Habilidad para resistir al estrés crónico. | Las personas con resiliencia consumen menos y tienen un mejor nivel de adaptación. |
| Azjen | 1998 | El constructo de resiliencia podría ser un elemento previo, equivalente o semejante al del control conductual percibido, o a otros constructos como la autoeficacia de Bandura. | |

| | | | |
|-------------------------|-------------|---|---|
| <p>Braverman</p> | <p>1999</p> | <p>Adaptación exitosa ante la exposición a estresores significativos u otros riesgos. Para él la resiliencia nos permitiría explicar por qué en un momento la persona consume o no consume.</p> | <p>No sabemos si la resiliencia la debemos considerar como un fenómeno simple, específico del individuo o como un grupo de fenómenos que puede ser estudiado más independientemente en las distintas áreas.</p> |
| <p>Masten</p> | <p>1999</p> | <p>Rasgo relativamente global de la personalidad que le permite a la persona una mejor adaptación de vida.</p> | <p>Morrison, Storino, Robertson, Weissglass, Dondero.</p> |

| | | | |
|--|-------------|--|---|
| <p>Morrison, Storino, Robertson, Weissglass, Dondero.</p> | <p>2000</p> | <p>Es el gran macro factor de protección que englobaría a todos los demás.</p> | |
| <p>Becoña</p> | <p>2002</p> | <p>Estrategia de afrontamiento, habilidad de solución de problemas y autorregulación.</p> | |
| <p>Luthar y Zelazo</p> | <p>2003</p> | <p>Debe considerarse como un proceso o fenómeno, no como un rasgo. Es modificable, no es estática.</p> | <p>Va a depender de la interacción del individuo con su ambiente más inmediato.</p> |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------|---|---|
| <p>Fergusson y Horwood</p> | <p>2003</p> | <p>Explica la adaptación de personas que han pasado por situaciones difíciles o traumáticas en la infancia.</p> | <p>Los factores que llevan a la resiliencia son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inteligencia y habilidad de solución de problemas. • Género, mejor en mujeres. • Apego y vinculación parental. • Temperamento y conducta normal en la infancia. • Factores de los iguales. |
| <p>Fergus y Zimmerman</p> | <p>2005</p> | <p>Identifican tres modelos de resiliencia: compensatorio, protector y desafiante.</p> | <p>La organización comunitaria es un elemento central para que se produzca la resiliencia en aquellos que están en riesgo.</p> |

| | | | |
|-----------------|------|--|---|
| Grotberg | 2006 | Capacidad del ser humanidad para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas | Fuentes de resiliencia: <ul style="list-style-type: none"> • Yo soy • Yo tengo • Yo puedo Modelo tríadico. |
|-----------------|------|--|---|

Manual de resiliencia aplicada: Puig G y Rubio L.J: 2011

CAPÍTULO II

CONCEPTOS BÁSICOS EN LA RESILIENCIA.

2.1 Conceptualización de la resiliencia

Es importante revisar la transición de la resiliencia al paso de los años hasta llegar a nuestros días, es necesario entender que el concepto de resiliencia como tal, aún no se encuentra definido, ya que existen diferentes puntos de vista de los investigadores que llevan a conceptualizarla de acuerdo a sus observaciones e investigaciones llevadas a cabo por ellos mismos.

La palabra resiliencia es un anglicismo que aún no ha sido aceptado por la Real Academia Española. Es por ello que se debe recurrir a un diccionario en lengua inglesa para aclarar el significado básico. Así, en el Oxford English Dictionary se encuentra una primera definición que es coincidente con el significado de “resilio-resilire”, término latino del que procede: The (or an) act of rebounding or springing back; rebound, recoil (El -o un- acto de rebotar o saltar hacia atrás; rebotar, retroceder).

En español la palabra latina “resilio-risilire” no dio lugar a un vocablo específico, pero se puede encontrar como la etimología de “botar”, en una antigua edición de la RAE de 1726 en la que es definida de la siguiente manera: “Botar la pelota, u otra cosa arrojada: Es surtir o levantarse en alto habiendo dado en tierra, por ser más poderosa la resistencia y virtud del paciente, que la actividad y fuerza del agente.

Un segundo significado de la palabra resiliencia (resilience) que se puede encontrar en el Oxford English Dictionary es, Elasticity; the power of resuming the original shape or position after compression, bending, etc. (Elasticidad: el poder de volver a la forma o posición original después de ser comprimido, doblado, etc.).¹⁶

Conforme a las conceptualizaciones otorgadas por la RAE, se considera que este concepto desde su nacimiento no se alejó del significado que actualmente se conoce

¹⁶ Gil, E. G. (2010). La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. P. 28-29 Extraído desde:http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7466/1/0235347_00019_0002.pdf.

para la resiliencia, siendo que ambos conceptos se refieren a “rebotar, levantarse, volver a la forma” siendo estos elementos reconocidos dentro de la resiliencia.

Anteriormente la palabra resiliencia o resiliency, fue relacionada principalmente a la física, fue con John Bowlby que la palabra se adquirió en las ciencias sociales y en la psicología, refiriéndose a un concepto más apegado a la humanidad.

En Psiquiatría el concepto de resiliencia se usaba desde mediados del S.XX el concepto de “Ego-resiliency” (resiliencia del ego) que describía una característica de la personalidad relacionada con la noción de flexibilidad; cercana, por tanto, a la definición de resiliencia que se aplica en la física.¹⁷ Aunque se observó que las personas con un nivel alto de resiliencia del ego experimentaban afecto positivo, tenían un nivel alto de autoconfianza y mejor ajuste psicológico. Como se puede observar, el término resiliencia fue utilizado desde tiempos remotos, en la psiquiatría fue visto como una característica de personalidad de un sujeto, pero guarda mayor relación con el concepto brindado por la física, ya que se inclinaba más a la propiedad de la materia, en este caso a la del sujeto o persona estudiada.

Otro concepto que puede resultar cercano es el de “coping” (enfrentamiento o afrontamiento) que se introdujo en la década de los 50’s para hacer referencia a los mecanismos que regulan la ansiedad ante los retos, la frustración o el estrés. El “coping” contiene dos tipos de estrategias: las estrategias adaptativas, que reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo; y las estrategias inadapativas, que consiguen reducir el estrés a corto plazo, pero repercuten negativamente en la salud a largo plazo.

Por último, dentro de los conceptos que guardan cierta similitud con el de resiliencia se puede considerar el de “hardiness” (personalidad resistente), propuesto por Kobasa, que hace referencia a una serie de actitudes y acciones (compromiso, control

¹⁷ Gil, E. G. (2010). La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. P. 30 Extraído desde:http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7466/1/0235347_00019_0002.pdf

y reto) que ayudan a transformar las situaciones estresantes de potenciales desastres a oportunidades de crecimiento.¹⁸

Se concluye que, las conceptualizaciones antecedentes de la resiliencia, se han acercado demasiado a las definiciones brindadas actualmente, ya que a pesar de no haber sido estudiadas como hasta ahora, comparten muchas características en común que han sido identificadas por investigadores de esta área, tales como afrontar la situación adversa de una manera positiva, tener una persona que funge el papel de pilar resiliente, el sentido del humor entre otros.

A continuación se presentan algunos conceptos a partir de las investigaciones que se han desarrollado entorno a la resiliencia a través del tiempo:

Las máximas representantes son las psicólogas Emmy Werner y Ruth Smith, durante la primera generación dentro de investigación del marco anglosajón se define a la resiliencia como una habilidad o capacidad individual de enfrentarse, sobreponerse y fortalecerse ante la adversidad. Las investigaciones de esta primera generación concluyen que esta se basa en un conjunto de características personales (empatía, afectividad, autonomía, humor, competencia, etcétera.), aunque también se empieza a manifestar la importancia de factores externos como son la familia o el apoyo de un adulto significativo.

El escritor Bonnie Bernard definió a la resiliencia como: la capacidad de un individuo de reaccionar y recuperarse ante las adversidades, lo que implica un conjunto de cualidades que fomentan un proceso de adaptación exitosa y de transformación, a pesar de los riesgos y de la propia adversidad.

Durante la primera generación dentro de los estudios sobre esta, se decía que esta era individual y era vista como una capacidad o una habilidad, que contenía ciertas características, pero no se dejaron de lado factores externos que ayudaron a la persona que atravesó una situación difícil.

¹⁸ Gil, E.G. (2010). La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. P.31 Extraído desde:http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7466/1/0235347_00019_0002.pdf.

En la segunda generación de investigación no se hace tanto hincapié en las características específicas, sino en entender el propio proceso que lleva a las personas a salir de la adversidad. Por este motivo la resiliencia es vista como procesos intrapsíquicos, sociales y relacionales. Por tanto el entorno tiene mucha más importancia que en la generación anterior e incluso se crean modelos ecológicos de resiliencia.

Uno de los máximos exponentes de esta generación es Sir Michael Rutter quién muestra su oposición a que determinados niños o personas sean clasificadas como “resilientes” sin tener en cuenta una perspectiva diacrónica ya que la resiliencia no es estática, puede cambiar con el tiempo. También argumenta que el uso de factores de riesgo y factores de protección como base del análisis de la resiliencia puede ser arbitrario ya que estos factores no afectan por igual a todas las personas, lo que lleva a poner de manifiesto la importancia de tener en cuenta la diversidad tanto de los participantes como de los contextos a la hora de diseñar o aplicar programas de resiliencia.

Asimismo, dentro de esta segunda generación de investigación sobre resiliencia destaca Edith Grotberg, según esta investigadora, los factores de resiliencia se dividen en fortalezas internas desarrolladas (I am/yo soy o estoy), apoyo externo recibido (I have/yo tengo) habilidades sociales y de resolución de conflictos adquiridas (I can/yo puedo). Además, amplía el sujeto de la resiliencia a personas, grupos y comunidades tomando conciencia de la importancia de traspasar el marco de estudio tradicional y creando un modelo para la promoción de resiliencia que puede aplicarse a múltiples entornos, incluido el escolar.¹⁹

Durante esta segunda etapa, ya se observa un cambio notorio dentro de la conceptualización de la resiliencia, ésta ya no es vista como una habilidad o una capacidad, ahora, se ve como un proceso incluyendo al entorno como un factor importante para que la resiliencia se manifieste; también se agregan al concepto los factores de resiliencia (fortalezas internas desarrolladas, apoyo externo recibido y

¹⁹Gil, E.G. (2010). La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. P.32 Extraído desde:http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7466/1/0235347_00019_0002.pdf.

habilidades sociales y de resolución de conflictos adquiridas). Desde esta perspectiva, Edith Grotberg fue la investigadora que hizo una mayor aportación en los estudios de resiliencia al identificar los factores de resiliencia, sin dejar de lado a Sir Michael Rutter que mencionó que la resiliencia no es estática y puede cambiar con el tiempo.

Otra escuela de pensamiento que desarrolla un marco específico de comprensión y trabajo con la resiliencia es la llamada “escuela europea”. Donde se define a la resiliencia como un proceso diacrónico que se proyecta hacia el futuro y que surge ante la adversidad en sus diferentes manifestaciones. Además, esta es una fuerza presente en todas las personas que necesita de los demás para nutrirse y manifestarse. Por tanto la resiliencia no pertenece al individuo o al entorno, sino que se sitúa en la interacción entre ambos.

La diferencia principal con la escuela anglosajona es que el individuo tiene un papel activo en la construcción de su propia resiliencia, que teje en el contexto sociocultural. Dentro de este marco se puede observar como de una generación a otra evolucionó el concepto de resiliencia y sus características, siendo en esta generación donde es visto al individuo o al hombre como el que construye su propia resiliencia, también se observa a esta como un proceso que proyecta hacia el futuro el bienestar de la persona que a través un problema o una situación visto como una adversidad porque le está causando cierto daño.

Esta segunda generación tiene una gran aportación, sin menospreciar a los grandes exponentes de la primera, al mencionar que “la resiliencia no pertenece al individuo, sino que se sitúa en la interacción entre individuo y entorno”, sin esta relación la resiliencia no sería posible, ya que cuando se presenta un problema demasiado grande en la vida del ser humano, este busca la forma de solucionarlo y cuando este problema resulta más fuerte que el ser humano, él lucha, lo afronta y sale victorioso de esa situación, sin saber cómo, pero en muchos de los casos este tipo de problemáticas resultan experiencias transformadoras para el individuo.

Uno de los máximos representantes y divulgadores de la resiliencia es el neuropsiquiatra, psicoanalista y etólogo Boris Cyrulnik quien es en sí mismo, un claro ejemplo de resiliencia. Él concibe la resiliencia como la capacidad de recuperación

ante un trauma: “la noción de resiliencia trata de comprender de qué manera un golpe puede ser asimilado, puede provocar efectos variables e incluso un rebote”.

Otro de los máximos exponentes de la resiliencia dentro del marco europeo es el sociólogo belga Stefan Vanistendael que introduce una visión moral de la resiliencia, entendida como la capacidad para tener éxito de modo aceptable para la sociedad a pesar de los riesgos y la adversidad. La resiliencia según Vanistendael tiene dos componentes: resistencia frente a la destrucción, que se traduce en la capacidad para proteger la propia identidad bajo presión, y capacidad de formar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles.²⁰

Estos dos grandes autores conciben a la resiliencia como una capacidad del individuo en circunstancias difíciles, en palabras del etólogo Cyrulnik la “recuperación ante un trauma”; se ha hablado mucho sobre la premisa de: cuando a alguien le ocurre una situación desagradable, hablando de un asalto, un accidente, la muerte de un ser querido... se dice que más adelante le traerá consecuencias (el trauma), y resulta extraño que una persona que vive una situación de este tipo no genere la respuesta esperada en este caso; es aquí donde entra la idea de estos dos grandes autores Cyrulnik y Vanistendael ya que ambos hablan de salir exitosos de una situación a pesar de los riesgos presentados en ese momento y uno de estos riesgos es la sociedad, ya que en muchas ocasiones a la persona resiliente se le hace sentir incomodo o raro, porque no genera la respuesta que se espera, sino todo lo contrario, se muestra más fuerte y más adaptable que antes, incluso ha ganado experiencia.

La siguiente escuela de resiliencia es la Latinoamericana en la que se hace hincapié en la resiliencia comunitaria, traspasando el ámbito de lo psicológico a lo social a través del compromiso activo con la justicia y bienestar comunitario. El enfoque en que se desarrolla está centrado en la práctica de programas de promoción de resiliencia en los que se promueve especialmente el apoyo grupal y la construcción participativa de la resiliencia. Uno de los impulsores más destacados de esta corriente es el

²⁰ Gil, E. G (2010). La resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. P.34 Extraído desde:http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7466/1/0235347_00019_0002.pdf.

psicoanalista Aldo Melillo quién describe los elementos base de la resiliencia comunitaria como “pilares” o “antipilares” de resiliencia diferenciándose de la terminología usada anteriormente.²¹

Durante esta época, el concepto se ha adaptado a las necesidades poblacionales, se crearon programas en esta generación para que sean efectuados en grupos, los cuales incluyen la familia, el trabajo y principalmente las escuelas.

Anteriormente se concibió a la resiliencia como individual, actualmente es observada desde un punto de vista individual y grupal, pero desde la percepción como estudiante en psicología, la resiliencia se ha convertido en multidisciplinaria, no solo con aplicaciones dentro del ámbito psicológico, sino también se ha mostrado que puede ser aplicable en todas las ciencias.

Más cercanos a la época actual, los psicólogos Gema Puig y José Luis Rubio definen a la resiliencia como un proceso que surge en el momento en el que cada persona se enfrenta a una adversidad, poniendo en marcha sus habilidades personales y apoyándose en los recursos y personas que le rodean, de tal manera que puede superar la situación, alcanzando un desarrollo y crecimiento constatables.²²

Es interesante revisar esta definición, que incluye un poco de todos los conceptos mencionados anteriormente, es más claro y fácil de entender para el lector. Ofrece la pauta para adentrarse al tema, aunque este sea nuevo en nuestro vocabulario, incluso en los programas de estudio de escuelas es más digerible para los maestros o profesores que no están relacionados con el tema y mucho menos adentrados a la psicología.

De igual manera el doctor Norman Garmezy, define a la resiliencia como la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono y la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante. Así mismo, Masten la ha definido como un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias

²¹ Gil, E. G. (2010). La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. P. 36 Extraído desde: http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7466/1/0235347_00019_002.pdf

²² Puig, G., y Rubio J. L. (2011). Manual de resiliencia aplicada. España: Gedisa Pág. 24.

amenazas para la adaptación o el desarrollo. Más recientemente, Luthar define el término de resiliencia como la manifestación de la adaptación positiva a pesar de significativas adversidades en la vida. Finalmente en la revisión de Fergus y Zimmerman indican que la resiliencia se refiere al proceso de superar los efectos negativos de la exposición al riesgo, afrontamiento exitoso de las experiencias traumáticas y la evitación de las trayectorias negativas asociadas con el riesgo.²³

Todos los conceptos de resiliencia mencionados anteriormente, tienen un grado de relación a pesar de ser concebidos en diferentes épocas, ya que se enfocan en un aspecto en común que es “salir adelante” de una situación o una experiencia desagradable para el sujeto.

De los autores mencionados anteriormente, quien tiene más relevancia para la presente investigación es Masten, ya que él muestra a la resiliencia como un fenómeno, en cambio, revisando a los demás autores citados en este trabajo de investigación, ellos la reiteran como proceso, capacidad, incluso habilidad, pero no como fenómeno, en cuanto a su definición, resulta atinada a las otras conceptualizaciones, ya que él habla de una adaptación a pesar de existir amenazas en el entorno del individuo.

2.2 La fortaleza como fuente trascendental en la persona resiliente.

Una de las fuentes principales dentro de la temática, es la fortaleza; parte importante dentro de la resiliencia; es ese granito de arena que impulsa a una persona a querer seguir adelante ante una situación difícil o ante un evento traumático, es esa voz interna que impulsa al ser humano a no rendirse y como su propio nombre lo dice, a tener la fuerza para no darse por vencido para así salir victorioso de aquella situación adversa.

Las fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana y una actividad congruente, con ellas, representa un importante camino hacia una vida

²³ Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. 127. Extraído desde: Asociación española de psicología Clínica y Psicopatología, [http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)

psicológica óptima. Según los autores, lo que hace que la vida merezca la pena no es efímero, por lo que es necesario un análisis en términos de rasgos positivos de personalidad. Las fortalezas proporcionan la explicación para esta estabilidad de la vida bien vivida.

El estudio del carácter en esta clasificación parte de la psicología de la personalidad, en concreto del rasgo, que reconoce la existencia de diferencias individuales estables y generales que pueden ser moldeadas por el entorno.

A pesar de la importancia de la situación en dar forma a las características de la persona, éste añade y quita algo de la situación. Este “algo” es el carácter, por el que la psicología positiva se interesa considerándolo un compendio de rasgos positivos.

Existe una clasificación de las fortalezas descrita por Martin Seligman:

a) Sabiduría y conocimiento: fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. **Creatividad (originalidad, ingenio).** Pensar en nuevos y productivos modos de conceptualizar y hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita a ella.
2. **Curiosidad (interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias).** Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
3. **Apertura mental (juicio, pensamiento crítico).** Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No precipitarse al sacar conclusiones, sino tras evaluar cada posibilidad. Ser capaz de cambiar las propias ideas en base a la evidencia.
4. **Amor por el aprendizaje.** Llegar a dominar nuevas habilidades, materias y conocimientos ya sea por sí mismo o por aprendizaje formal.
5. **Perspectiva (sabiduría).** Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando modos para comprender el mundo.

b) Coraje. Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. **Valentía (valor).** No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor.

7. **Perseverancia (tenacidad, diligencia, laboriosidad).** Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. **Integridad (autenticidad, honestidad).** Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso: asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones.

9. **Vitalidad (ánimo, entusiasmo, vigor, energía).** Afrontar la vida con entusiasmo y energía: hacer las cosas por convicción y dando todo de uno mismo: vivir la vida como una apasionante aventura: sentirse vivo y activo.

c) Humanidad. Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. **Amor (capacidad de amar y ser amado).** Valorar las relaciones cercanas con otras personas, en particular en las que aquellas el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano a otras personas.

11. **Amabilidad (bondad. Generosidad, cuidado, compasión, amor, altruista simpatía).** Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. **Inteligencia social (inteligencia emocional, inteligencia personal).** Ser consciente de las motivaciones y los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás: saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales: saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

d) Justicia: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. **Ciudadanía (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo).** Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas: ser fiel al grupo: cumplir las tareas asignadas dentro de él.
14. **Sentido de la justicia.** Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia: no dejar que los sentimientos personales influyan en las decisiones sobre los otros; dar a todo el mundo las mismas oportunidades.
15. **Liderazgo.** Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo; organizar actividades grupales y procurar llevarlas a buen término.
- e) **Moderación.** Fortalezas que nos protegen contra los excesos.
16. **Capacidad de perdonar, misericordia.** Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.
17. **Modestia, humildad.** Dejar que los propios logros hablen por sí mismos: no buscar ser el centro de atención; no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.
18. **Prudencia (discreción, cautela).** Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.
19. **Autocontrol, autorregulación.** Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones.
- f) **Trascendencia.** Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.
20. **Apreciación de la belleza y la excelencia (admiración, asombro).** Saber reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y las cosas bien hechas en

variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las experiencias cotidianas...

21. **Gratitud.** Ser consciente de y agradecer las cosas buenas que suceden; saber expresar agradecimiento.
22. **Esperanza (optimismo, proyección hacia el futuro).** Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo; creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.
23. **Sentido del humor (capacidad de diversión).** Gustar de reír y bromear; sonreír con frecuencia; ver el lado positivo de las cosas.
24. **Espiritualidad (sentido religioso, fe, sentido de la vida).** Pensar que existe un propósito o significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia; sentir que tu propia existencia se inserta en un marco más amplio de significados; tener creencias acerca del significado de la vida que dan forma a nuestra conducta y nos confortan. ²⁴

Las fortalezas, llamadas así por Seligman, todos los seres humanos las poseemos, ya que cada uno de nosotros somos criados bajo un techo y con una familia que nos enseña los valores, la religión y también cómo se maneja o mueve el mundo.

Desde esta perspectiva, estas “fortalezas” se deben desarrollar para que la personalidad sea resiliente o en otras palabras “fuerte”. En muchos de los relatos contados por personas que han atravesado una adversidad, comentan que lo que los mantuvo en pie fue la fe, creer en algo (Dios), este ser divino fue quien los apoyo durante todo momento y estas agradecidos con él, otra fortaleza sobresaliente es el amor, ya que este no conoce clases sociales, razas, religiones etc., el amor como bien dicen, mueve el mundo, y este es el que ha mantenido en pie a muchas personas, ya sea el amor por su familia, sus amigos, su mascota, pero el amor que realmente impulsa a una persona es el amor por la vida y por su persona.

²⁴ Jordá, J. (15 de octubre de 2011) Martín Seligman Las 24 fortalezas personales de Marton Seligman). Recuperado de <http://martinseligion.blogspot.mx/2011/10/las-24-fortalezas-personales-de-martin.html>

Las personas resilientes tienen estas fortalezas en su personalidad, tal vez no todas pero si la mayoría; los seres humanos las tenemos, pero no las desarrollamos de una manera adecuada o en muchas ocasiones se cae en el escepticismo o el conformismo, por eso es importante que desde pequeños se enseñen estas fortalezas en los niños y niñas, para que al llegar a la adultez o a la adolescencia sea una persona resiliente ante la adversidad presentada por la vida.

2.3 Las fortalezas en el adulto (25-65 años)

Los desafíos que acontecen en este estadio de la vida hacen que los adultos adquieran una serie de mecanismos de defensa. La fortaleza del humor ha sido uno de los principales mecanismos de defensa ante el envejecimiento, ya que permite la expresión de emociones sin malestar y sin efectos desagradables sobre los demás.

Normalmente se tiende a creer que el humor en edades avanzadas tiene poca importancia, ya que otras variables como la salud o las cuestiones financieras tienen un mayor impacto sobre el bienestar. Sin embargo, Ruch, Proyer y Weber, argumentan lo contrario y afirman que el humor influye en como las personas afrontan las adversidades relacionadas con la edad. Por lo tanto, el humor puede ser un amortiguador que actúe sobre los factores de estrés. Los resultados de esta investigación nos indican que las puntuaciones en la fortaleza humor fueron decreciendo hasta la edad de los 50, a partir de esta edad las puntuaciones en humor vuelven a ser más altas. Por lo tanto, hay una tendencia a encontrarse las mayores puntuaciones en los grupos de mayor edad. Así, el humor puede ser una señal de envejecimiento positivo. Según Ruch, las fortalezas de carácter contribuyen a una buena vida y por lo tanto la fortaleza humor presentaría correlaciones positivas con satisfacción en la vida.²⁵

La fortaleza del humor en la etapa de la vejez es importante, ya que como se mencionó anteriormente, es una etapa de pérdidas, no solo físicas, sino también económicas y

²⁵ Sanchez, F. C. (2014). Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas (Trabajo fin de grado). P.21. Universidad de Jaén, España.

sociales. Muchas veces en reuniones con adultos mayores es común escuchar acerca de las enfermedades que padecen estos, pero realmente son muy pocos quienes toman sus enfermedades con humor.

Muchos de estos ancianos, que toman con humor sus enfermedades, suelen ser más amables con la gente que los rodea, ya que se dice que saben disfrutar la vida y no se amargaron por una enfermedad, al contrario la toman con humor para que la sobrelleven mejor a lo largo de su existencia.

Zavarce determinó que los adultos se caracterizan más por las virtudes de justicia, trascendencia, humanidad y amor. Sin embargo, estas fortalezas están mediadas por diferentes factores como los culturales, las circunstancias que aparezcan y experiencias de la vida que cada individuo experimente a lo largo de su historia personal. La satisfacción en diferentes ámbitos de la vida y el desarrollo de dominios o fortalezas tiene que ver con la persona y con sus relaciones sociales. Por lo tanto, se ha contribuido a investigar y obtener datos que nos permitan una mayor comprensión de los recursos psicológicos para prevenir y promover un mayor bienestar del individuo.

La anticipación sobre la satisfacción en un futuro y la satisfacción acerca del pasado pueden variar dependiendo de qué fortalezas tengan las personas, por ejemplo aquellas que se caracterizan por el uso del perdón y la gratitud es más posible que estén satisfechas con su pasado, en cambio aquellas que muestran mayor esperanza tendrán altas expectativas hacia su futuro. Proyer, Gander, Wyss y Ruch, en su estudio se centran en cuáles son las fortalezas clave que contribuyen a la satisfacción con la vida en el pasado, presente y futuro. Los resultados indican que la curiosidad, esperanza, gratitud, amor y entusiasmo contribuyen a alcanzar la satisfacción en el presente, mientras que la apreciación de la belleza es una fortaleza más relacionada con satisfacción en el pasado. Sin embargo, la esperanza y espiritualidad fueron los mejores predictores de la satisfacción en la vida futura.²⁶

²⁶ op. cit;21

Llegar a la vejez no es fácil, observar como el cuerpo va cambiando es algo que a muchas mujeres trauma o asusta, ya que los estándares de belleza actuales no dan apertura a las canas y a las arrugas que son los cambios físicos más notorios de una persona que está envejeciendo. Cuando se llega a la edad adulta mayor, es obvio que la persona recuerde los momentos en que fue joven y los transmita o platique a sus hijos y nietos con alegría o con rencor, dependiendo las circunstancias y las vivencias ocurridas. En la vejez hablar de futuro es en cierta manera incómodo para el anciano, ya que muchos de ellos creen o piensan que el único futuro que existe para ellos es la muerte.

Wood, Linley, Maltby, Hashdan y Hurling, determinaron que el uso de las fortalezas psicológicas es un importante predictor del bienestar, en concreto se observó que el uso de fortalezas estaba relacionado con una mayor autoestima, menos estrés y más vitalidad.

Las fortalezas también se han relacionado con emociones positivas como la alegría, orgullo, satisfacción, amor, compasión, diversión y temor. Güsewell y Ruch, encontraron que las correlaciones más altas entre fortalezas de carácter y emociones positivas se encuentran en las fortalezas de entusiasmo y esperanza y las emociones de alegría y satisfacción. No obstante, también encontraron asociaciones entre las fortalezas cognitivas e interpersonales. Las fortalezas cognitivas se relacionan principalmente con las emociones de diversión y asombro, mientras que las fortalezas interpersonales se relacionan con el amor y la compasión. Por lo tanto concluyeron que las fortalezas de carácter están asociadas con experimentar emociones positivas y una vez más se evidencia la relación entre las fortalezas esperanza, entusiasmo y satisfacción.

Las personas que han vivido un duelo o acontecimiento traumático en sus vidas se caracterizan por el uso de la esperanza o lo que es lo mismo confiar en alcanzar los objetivos y recibir reforzamiento positivo en un futuro. Son las fortalezas de esperanza, humor y autocontrol las que ayudan a sobreponerse a los desafíos de la vida. ²⁷

²⁷ Ibidem.P.24

Vivir un duelo no es fácil, no importa a qué edad se viva, es un evento realmente doloroso para el ser humano, está claro que impacta de distinta manera de acuerdo a la edad de la persona y también dependiendo de la relación que se tenga con el difunto; en el adulto mayor, el duelo suele resultar más doloroso ya que él ha vivenciado tal vez el crecimiento de la persona, sus triunfos y logros, sus derrotas etcétera, hablando de un familiar cercano; vivenciar el duelo de un hijo o nieto, de la propia madre o padre, es un evento estresante al cual muchos de los ancianos se deben enfrentar.

Culturalmente se cree que los hijos deben enterrar a los padres, no al revés, pero la vida es tan incierta que en muchos casos ha sido lo contrario y los ancianos deben afrontar este tipo de situaciones, a partir de este momento las fortalezas deben cumplir su función para que la persona siga en pie, aferrándose a la vida con alegría y sin resentimientos con la vida misma por arrebatarse o quitarle un ser querido.

Se puede decir que las principales fortalezas que se han asociado con satisfacción en la vida de los adultos son curiosidad, esperanza, gratitud, amor y entusiasmo. Asimismo, los adultos dan más importancia a las fortalezas de esperanza y espiritualidad para su satisfacción en el futuro. También se ha observado que fortalezas específicas como el humor pueden actuar de manera beneficiosa sobre la salud, impidiendo factores de estrés y estimulando la recuperación de enfermedades.²⁸

El adulto mayor da importancia a la esperanza y a la espiritualidad principalmente, porque a esta edad buscan cierto grado de protección que tal vez los hijos ya no les proporcionan, también se inclinan más a la espiritualidad (religión) porque muchos de ellos son conscientes que en algún momento van a morir, ya sea por una enfermedad, por una caída o simplemente un día no despertaran más; el acercamiento del adulto mayor se encamina al hecho de estar bien con Dios, para llegar al cielo y no irse al infierno por las acciones realizadas a lo largo de la vida.

Para los ancianos la religión se convierte en parte importante de su vida, pues a partir de la pérdida vivida su fe y sus creencias se ven depositadas en un ser supremo en el cual se apoyan, también a medida que la sociedad comienza a olvidarlo o hacerlos a

²⁸ Ibidem.P.25

un lado, pues es aquí donde se sienten aceptados, valorados, respetados y sobre todo escuchados. Dentro del grupo donde se realizó la presente investigación se observa que la religión juega un papel relevante en la vida de los sujetos de la tercera edad, ya que es una deidad a la cual recurren cuando tienen algún problema o una situación difícil.

Así como el adulto mayor, todas las personas tienen la necesidad de creer en algo o alguien, pero a diferencia de los más jóvenes, los ancianos se arraigan a sus costumbres y a sus dioses para así brindarles un ritual o una ofrenda para que este los cuide y los bendiga, los apoye en momentos difíciles y sobre todo cuide a sus seres queridos fallecidos.

Las virtudes son las características centrales de carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. Se trata de valores universales; para considerar que un individuo las posee deben estar por encima de un cierto valor. Las fortalezas son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud. Los demás situacionales son los hábitos específicos que llevan a una persona a manifestar una fortaleza en una situación concreta.²⁹

Hay que diferenciar que una fortaleza y una virtud no es lo mismo, aunque ambas están relacionadas ampliamente, ya que la fortaleza, desde una perspectiva, es esa voz que impulsa al hombre a no darse por vencido, a seguir adelante a pesar de estar situado en un evento o situación difícil, en cambio, una virtud es aquella característica que es reconocida por la sociedad.

2.4 La vulnerabilidad y la adversidad como parte natural del ser humano.

El ser humano a lo largo de su existencia ha estado relacionado con estos dos conceptos; desde el momento en que nacemos se considera seres vulnerables, porque son pequeños, frágiles, dependientes de la madre para vivir, etcétera.

²⁹ Martínez, M. M.L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. Extraído desde redalyc de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613871003>

Por otra parte se dice que cuando crece se enfrenta a situaciones desconocidas, estas serán agradables y desagradables, dependerá de él cómo afronte lo adverso y como aproveche o viva el momento que es grato.

El término vulnerabilidad es recurrentemente utilizado en la literatura científica sobre la salud con diferentes significados. Se observa que a partir de la década de los 80 se intensifican los estudios que tratan de la vulnerabilidad como un cuadro conceptual. La vulnerabilidad es un término frecuentemente utilizado en la literatura general, aplicado en el sentido de desastre y peligro. Derivada del latín, del verbo “vulnerare”, que quiere decir “provocar un daño, una injuria”.

Según los descriptores utilizados en las bases de datos de la Bireme, que es el Centro Colaborador de la Organización Panamericana de la Salud para actualización de la terminología relacionada con las ciencias de la salud, se encuentra definido como vulnerabilidad: a) grado de susceptibilidad o de riesgo a que está expuesta una población a sufrir daños por un desastre natural; b) relación existente entre la intensidad del daño resultante y la magnitud de una amenaza, evento adverso o accidente c) probabilidad de una determinada comunidad o área geográfica afectada por una amenaza o riesgo potencial de desastre, establecida a partir de estudios técnicos como resultado de un fenómeno potencialmente perjudicial.

Cuando se habla de vulnerabilidad tenemos que tener claro que ésta es vista desde el punto geográfico y desde el punto de vista humano (individual). Ya vulnerable se encuentra definido como: a) un sector de la población especialmente niños, mujeres embarazadas y las que están amamantando, viejos, los que duermen en la calle (están a sujetos a las enfermedades y deficiencias nutricionales) que son los que más sufren en situaciones de desastre b) grupo de personas en las cuales la posibilidad de selección es severamente limitada, sujetas frecuentemente a coerción en su decisión.³⁰

Actualmente cuando se habla de vulnerabilidad lo primero que se viene a la cabeza es el sector más pobre de nuestra sociedad, porque nuestro gobierno o nuestra misma

³⁰ Nichiata, I. Y. L. (2008). La utilización del concepto “vulnerabilidad” por enfermería. Extraído desde Rev Latino-am Enfermagem, de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n5/es_20.pdf

sociedad se ha encargado de exponer a esta clase social como la más vulnerable, pero no dejemos de lado que, todos en el mundo somos vulnerables a padecer una enfermedad terminal como es el cáncer, a tener un accidente en casa, en auto; el hombre es un ser vulnerable en todo momento de su vida, ya que está expuesto diariamente a peligros reales que lo pueden dañar.

La Real Academia Española define a la adversidad de las siguientes formas:

- f. Cualidad de adverso.
- f. Suerte adversa, infortunio.
- f. Situación desgraciada en que se encuentra alguien.³¹

Como se puede apreciar, el término se refiere a una situación nada favorable que afecta a la persona que la está viviendo, ahora bien, la adversidad es una fiel compañera del ser humano a lo largo de su vida, ya que esta, siempre estará presente en algún momento del ciclo vital, dependerá del hombre que esté viviendo una situación adversa mostrar sus capacidades, habilidades, fortalezas, carácter entre otras características para salir triunfante de ella.

2.5 Afrontamiento y duelo como herramienta por la lucha de la supervivencia.

Afrontamiento:

El afrontamiento es el pensamiento adaptativo o comportamiento que está dirigido a reducir o aliviar el estrés que surge de las condiciones dolorosas, amenazantes, o desafiantes. Los psicólogos y los legos por igual reconocen que el afrontamiento es un aspecto importante de la salud mental.³²

Ambos conceptos se relacionan demasiado ya que los dos hablan de reducir o aliviar el estrés presentado por el medio o por el mismo individuo ante una situación que lo hace sentir en peligro. El afrontamiento es vivido diariamente por todos y no

³¹ Diccionario de la Real Academia (2014) adversidad. Extraído de <http://dle.rae.es/?id=0scJSYZ>

³²Papalia, E. D., Steins, L.H., Feldman, D.R. y Camp, J.C. (2009). Desarrollo del adulto y vejez. México D.F.: McGrawHill. P. 435.

necesariamente tenemos que vivir expuestos a algún peligro que atente en contra de nuestra vida, casi siempre luchamos con el malestar que se genera en la oficina, la escuela, la calle, incluyendo el hogar también como generador de estrés.

Existen tres enfoques tradicionales sobre el estudio del afrontamiento: el modelo ambiental, el conductual y el que se refiere a los estilos de afrontamiento.

2.5.1 Modelos ambientales:

Se considera que los seres humanos suelen reaccionar, antes que actuar, por lo que el tamaño y frecuencia de las demandas ambientales determinan que tan bien puede afrontar los problemas una persona. Demasiadas fuentes de estrés una situación lo suficientemente estresante (como la muerte de un cónyuge) pueden abrumar a una persona y nublar su habilidad para solucionar problemas; de manera similar a lo que sucede cuando se pone demasiada presión sobre una maquinaria y se ocasiona una sobrecarga que puede dañar las partes operativas.

Un modelo ambiental también tiene varios defectos. Primero, no considera como un individuo interpreta un evento. Segundo, el tiempo de aparición de un evento puede influir. Tercero, el estrés también puede ser ocasionado por la falta de cambio: es decir, el aburrimiento, la incapacidad para prosperar en el trabajo o relaciones personales poco gratificantes. Cuarto, muchos estudios sugieren que es más probable que la salud, tanto física como mental, sea afectada más por molestias y tensiones diarias producto de la vida cotidiana que por eventos aislados graves. Quinto, el modelo ignora las diferencias individuales.³³

El hombre se encuentra expuesto a diario a diferentes estresores como: las demandas del ambiente en que se desarrolla, las respuestas del individuo se ven influenciadas por el ambiente, ya que en muchas ocasiones estas se encuentran ligadas a factores internos tales como la manera de pensar, la forma de visualizar el entorno y principalmente como se ve la persona frente a un estresor o situación.

³³ *Ibíd.* P. 435

Dentro de los modelos ambientales encontramos el modelo de la congruencia, reconoce que así como las necesidades de las personas son distintas, los ambientes difieren también para satisfacer dichas necesidades. Los niveles de satisfacción o destrezas dependen de la congruencia –el juego- entre una persona y el ambiente.

El modelo de competencia-presión ambiental, enfatiza las diferencias entre las demandas que hacen los diversos ambientes (presión ambiental) y la competencia de los individuos, es decir su habilidad para satisfacer tales demandas. Estos dos modelos entonces ofrecen explicaciones por las que diferentes situaciones puede ser más o menos estresantes para diversas personas.³⁴

Dentro de este modelo encontramos que el ser humano convive directamente con su entorno, y el afrontamiento viene a partir de la relación que hay entre el sujeto y su ambiente, sin dejar de lado que en el ambiente se encuentran factores estresores que ponen en estado de alerta al hombre cuando existe un peligro hacia la integridad de la persona haciéndola poner sus mecanismos de defensa en activo para poder afrontar al agente estresor.

2.5.2 Modelos conductuales:

Los modelos conductuales de afrontamiento confieren al individuo un rol un poco más activo. Estos modelos, basados en estudios con animales, buscan explicar el comportamiento en términos del condicionamiento clásico u operante, o ambos. Desde una perspectiva conductual, este se relaciona con las adaptaciones aprendidas a estresores ambientales, que conducen a una reducción del estrés que se percibe. Un animal confrontado por un enemigo, o una persona confrontada por un factor estresante, por lo general tiene tres opciones: huir a un lugar más seguro, pelear e intentar dominar la situación, o permanecer firme y tratar de aguantar el embate. Cuando el escape o la evasión son imposibles, y los intentos por dominar fallan o son castigados, los organismos se adaptan mediante la desesperanza aprendida. Durante un período aprenden a vivir con lo que originalmente era una situación

³⁴ *Ibíd.* P. 436

extremadamente estresante y dejan de intentar cambiarla. La desesperanza aprendida se puede observar en los cónyuges golpeados que siguen con sus compañeros, o en los ciudadanos que se quedan en casa en día de elecciones porque no creen que su voto signifique algo.³⁵

Los modelos conductuales indican que el hombre va a confrontar un factor estresante o aprenderá a vivir con él (sobrellevarlo). En cuanto a esto, este modelo es el que la mayoría de las personas aplican en la vida diaria, ya que a diario hacen frente a muchos estresores como el tráfico, el ruido, la inseguridad etcétera, siendo estos problemas difíciles de erradicar los individuos aprenden a vivir con ellos, se levantan 5 o 10 minutos antes para que no les toque tráfico, tratan de mostrar el celular lo menos posible en la calle para evitar un asalto. La desesperanza aprendida es la que nos ha obligado a adoptar ciertos patrones de conducta con los cuales vivimos a diario y son vistos como normales por la sociedad en la que nos desarrollamos.

2.5.3 Modelos de estilos de afrontamiento:

Se enfoca más en los pensamientos y las actitudes de las personas que en el comportamiento externo. Desde esta perspectiva, el afrontamiento es una forma de resolución de problemas, y las estrategias o estilos de afrontamiento individuales, como los rasgos de personalidad, tienden a ser bastante estables.

Algunos investigadores intentan clasificar los estilos de afrontamiento de acuerdo con su efectividad. Uno de estos modelos provino del estudio longitudinal Grant que se realizó con varones de Harvard University. Vaillant identificó cuatro tipos de mecanismos adaptativos, es decir, de formas características de enfrentar con interactuar con el ambiente: 1) maduro (usar el humor o ayudar a otros, 2) neurótico (reprimir la ansiedad o decir lo opuesto a lo que uno siente) 3) inmaduro (fantasear o experimentar achaques o dolores imaginarios) y 4) psicótico (distorsionar o negar la realidad). Los hombres del estudio Grant que emplearon mecanismos adaptativos maduros fueron más felices y mental y físicamente más sanos que los otros; obtuvieron

³⁵ *Ibíd.* P. 437

más satisfacción del trabajo, disfrutaron amistades más enriquecedoras, ganaron más dinero y parecían mejor ajustados.³⁶

2.6 Duelo:

A continuación se presentan los conceptos de duelo de acuerdo con algunos psicólogos y psiquiatras:

2.6.1 Sigmund Freud.

Para el reconocido psicoanalista Sigmund Freud, el duelo es una reacción normal de la pérdida de una persona amada o de la pérdida de alguna abstracción que ha tomado el lugar de aquella, como la patria, la libertad o una idea.

Para el psicoanalista Freud, la semejanza entre el duelo y la melancolía reside en la pérdida del objeto amado, siendo en la melancolía el sujeto mismo (su autoestima y autoconfianza) el objeto perdido; el ego llega a empobrecerse y a estar vacío.

En el duelo, por lo contrario, no hay pérdida de la autoestima debido a que no existe una relación ambivalente –al menos en la aflicción normal- hacia el difunto.

2.6.2 Otto Fenichel.

Para el psicoanalista vienesa Otto Fenichel, el duelo se caracteriza por una introyección ambivalente del objeto perdido, la continuación de sentimientos, hacia lo interiorizado que previamente habían sido dirigidos contra el objeto y la participación de sentimientos de culpa a todo lo largo del proceso.

2.6.3 Jhon Bowlby.

Bowlby utiliza una combinación de las teorías del apego y del proceso de información humana para construir una teoría interpersonal del duelo. Él considera la

³⁶ *Ibíd.* P.437

formación de las “uniones de apego” (enlaces afectivos que se crean por la familiaridad e intimidad a las figuras parentales en la vida temprana) como instintivas, y las consecuencias psicosociales de su ruptura expresadas en los síntomas de la aflicción. Bowlby consideró los síntomas de la aflicción como un reflejo, al inicio de protesta, seguido por un comportamiento de búsqueda en un intento por recuperar el objeto perdido, desesperación y desorganización ante el fracaso de los intentos, finalmente, resolución y reorganización mediante la formación de nuevas uniones.

Describe también las “exclusiones defensivas” que se usan en el caso de procesamiento de información difícil, amenazante, y los modelos internos de representación. Mientras el deudo debe soportar fuertes emociones, debe al mismo tiempo tratar con las interminables preguntas del cómo y el porqué de la pérdida; existe la necesidad de una redefinición de sí mismo; las nuevas habilidades deben ser adquiridas, las viejas, descartarlas.

2.6.4 G. Engel.

Para el psiquiatra Engel el duelo debe considerarse como una enfermedad desde el punto de vista de que lo patológico se refiere a un cambio de estado y no al hecho de la respuesta.

Consecuente con su teoría, divide el duelo en seis estados:

- Shock o incredulidad.
- Desarrollo de la conciencia de pérdida.
- Restitución.
- Resolución de la pérdida.
- Idealización
- Resultado.

2.6.5 C. M. Sanders.

La doctora Catherine Sanders ve el duelo como un estado de progresión hacia la resolución y homeostasis, como adaptativo más que debilitativo, como crecimiento más que regresión.³⁷

El duelo se define como los sentimientos, reacciones y cambios que ocurren durante el proceso de cicatrización de una herida (psicológica) por la pérdida de un ser querido. Para ello es importante ayudar a las personas dolientes a identificar sus sentimientos así como temores, a ser capaces de pedir y otorgar perdón, asumir una actitud positiva ante el sufrimiento; facilitar el deshago de emociones, sintiéndose aceptado y comprendido, planeando un proyecto de vida que implique actividades a corto, media y largo plazos.³⁸

Es la respuesta personal y emocional del individuo afligido, desencadenada por la pérdida, esta puede ser causada no solo por pérdidas humanas, también se dan a partir de pérdidas económicas y materiales, siendo estas en algunas personas importantes, ya que el equilibrio se pierde y comienzan a vivir un duelo.

El duelo es definido como los cambios y reacciones físicas, emocionales, intelectuales, y cognitivas que ocurren durante el proceso de recuperación por la pérdida de algún ser querido, por la propia muerte o por las “muertes chiquitas”. En el duelo influyen varios factores, como la edad del doliente y del difunto, la madurez, antecedentes, circunstancias, tipo de pérdida, situación económica, apoyo de la comunidad, etcétera.

Reacción de pérdida de un ser amado o una abstracción equivalente. El término “duelo” viene del latín *dolus* (dolor) y es la respuesta emotiva natural a la pérdida de alguien o de algo. Se manifiesta en el proceso de reacciones personales que siguen a una separación o a cualquier tipo de pérdida.³⁹

³⁷ Carrasquilla, Montoya J. (2014). Pérdida, Aflicción y Luto. México: Trillas.

³⁸Fontán, T.T., López, E.J., Orellana, F.A., Sitton, R.V., Velázquez, G.L., Reza, E.E.J.,... Tinajero, A.T. (2015) ¿Cómo enfrentar la muerte? Tanatología. México: Trillas.

³⁹ Maldonado, Díaz E. (2012). El duelo y su proceso para superarlo. (Tesina) Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

2.7 Fases del duelo de acuerdo con la psiquiatra Elisabeth Kübler Ross

El duelo según la psiquiatra Elisabeth Kübler Ross consta de cinco etapas:

- 1) Negación.
- 2) Enojo/ ira.
- 3) Negociación.
- 4) Depresión.
- 5) Aceptación.

Negación:

Permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante. Es una defensa provisoria y pronto será sustituida por una aceptación parcial.

La mayoría de las personas responden con conmoción al saber que están a punto de morir. Su primer pensamiento es ¡oh,no! ¡Esto no puede pasarme a mí!, cuando las personas entorno al paciente también niegan la realidad, y éste no tiene con quien hablar como resultado, se siente abandonado o aislado. Cuando se le da alguna esperanza junto con el primer anuncio y se le asegura que no se le abandonara sin importar lo que ocurra, las personas pueden dejar la conmoción y la negación más rápidamente.

Enojo/ira:

La negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los porqué. Después de darse cuenta de que están muriendo, las personas se enojan. Comienzan a envidiar a quienes los rodean si son jóvenes y se encuentran saludables. En realidad no están enojados con tales personas, sino con la juventud y la salud que ellos no tienen. Necesitan expresar su rabia para librarse de ella.

Negociación:

El siguiente pensamiento puede ser: “Sí, me pasa a mí, pero...” El pero... es un intento por negociar el tiempo. Las personas pueden rogar a Dios: “Si sólo me dejas vivir para la graduación de mi hija... o que mi hijo se case... o el nacimiento de mi nieto... seré una mejor persona... o no pediré nada más... o aceptaré mi destino”.

Estas negociaciones representan el reconocimiento de que el tiempo es limitado y la vida es finita. Cuando las personas quitan el “pero”..., son capaces de decir: “Sí, yo”.

Depresión:

En esta etapa, las personas necesitan llorar, apenarse por la pérdida de su propia vida. Al expresar la profundidad de su congoja, pueden superar la depresión mucho más rápidamente que si se sintieran presionados por ocultar su tristeza.

Aceptación:

Finalmente, las personas pueden reconocer: “Mi hora está muy cerca ya, y está bien”. Este no necesariamente es un momento feliz, pero las personas que han trabajado sus ansiedades e ira acerca de la muerte y resuelto sus asuntos pendientes terminan con un sentimiento de paz con ellos mismo y con el mundo.⁴⁰

Las etapas del duelo son vividas por el hombre de diferente manera, no hay evidencia aun que estas sean vividas de la manera cómo están escritas (en el orden), estas pueden presentarse en diferentes momentos durante la duración del duelo.

La negación permite al ser humano amortiguar el dolor de la noticia del fallecimiento de un ser querido, esta ayuda a que el golpe de realidad no sea tan violento, ya paulatinamente se va cayendo en cuenta a la realidad que genera la muerte; dando paso a la ira o el enojo, estos sentimientos vienen acompañados de envidia hacia otras

⁴⁰ Papalia, E. D., Steins, L. H., Fieldman, D. R. y Camp, J.C. (2009). Desarrollo del adulto y vejez. México D.F.: McGrawHill. P. 489

personas ya que ellas no perdieron a alguien o no están enfermas como la persona que se encuentra en la situación.

La negociación viene a querer hacer un intercambio con Dios, en su mayoría, las personas cuando se encuentran enfermas o tienen algún familiar cercano, prometen cosas a una deidad con la finalidad de sanarlos a ellos o su familiar enfermo, en muchas ocasiones ofrecen misas, llevar veladoras, repartir alimentos fuera de hospitales, portarse bien etc., son miles de ofrendas que se realizan con la meta de recuperar lo que ya se ha perdido.

Cuando la muerte es inevitable se llega a la depresión, donde las personas suelen llorar la mayor parte del tiempo, suelen aislarse, suelen sentirse agobiadas, tristes, no comen, y en la mayoría de los casos se vuelven dependientes de medicamentos específicamente a aquellos que ayudan a dormir, durante esta etapa se debe tener cuidado con las personas que son los dolientes, ya que es clave importante que desahoguen sus sentimientos, platiquen sobre ellos con algún amigo o familiar cercano con quien se sienta en confianza y sienta un apoyo sincero.

La última etapa es la aceptación, muchas veces es difícil llegar a ella ya que los vínculos de apego son tan fuertes con la persona fallecida que es difícil concebir una nueva vida sin esa persona que se encuentra presente ahora solamente en los pensamientos, físicamente ya no existe.

Aceptar la muerte de un fallecido o incluso la propia, suele resultar un tanto complejo ya que se está cayendo en la realidad que nada volverá a ser lo mismo; cuando se pierde a un ser querido con el que se está acostumbrado a vivir y verlo diario, el duelo suele tornarse más doloroso ya que se está rompiendo con la rutina de un ciclo de vida.

Hablar de nuestra propia muerte resulta un tema escabroso para muchos, ya que el ser humano se prepara para el fallecimiento de otras personas, pero no para la propia, por eso el solo pensar en la muerte misma resulta estresante y agobiante, pero lo en sí a lo que se teme no es a la muerte misma, sino a la manera en que esta sucederá, la forma en cómo ha de morir. Muchas personas dicen que quieren una muerte natural,

durmiendo en su cama sin sentir absolutamente nada, en cambio al ser humano le atterra enfermar y morir en un hospital.

El adulto mayor presenta características especiales, el dolor y la angustia suelen tener un origen triple, ya que se afligen por:

- Su nieto (a).
- Su hijo (a).
- Ellos mismos.

Por su condición de personas mayores, con experiencia, creen (ellos mismos y otros), que deben manejar mejor la angustia producida y servir de ejemplo para el entorno familiar.⁴¹

Cuando el anciano atraviesa por el duelo, muchas veces es reprimido, ya se considera una persona con experiencia y se supondría que sabe manejar dicha situación, pero de lo que se olvidan sus represores es que también él es una persona, un ser humano que siente y también llora, no por tener una edad avanzada y tener experiencia en la vida quiere decir que el duelo no signifique nada o sepa cómo llevarlo con normalidad.

Las manifestaciones de la aflicción en el adulto mayor no son las mismas que en el adulto más joven, se han identificado 6 diferencias:

1. La respuesta emocional suele ser menor que en las personas más jóvenes, es decir, hay menos tristeza aparente, culpa consciente, aturdimiento inicial y presencia de negación, no obstante, hay más síntomas, dolores, cansancios presiones, etc. La característica más llamativa es la tendencia a hacer la introyección de todo aquello que pueda producir conflictos emocionales y a expresarlo a través de quejas físicas (somatizar), circunstancia que en términos populares se reconoce con la expresión “la procesión se lleva dentro”.
2. Tendencia a la idealización de la persona fallecida a de la parte/función corporal pérdida.

⁴¹ Carrasquilla, Montoya J. (2014). Pérdida, Aflicción y Luto. México: Trillas P. 74

3. Presencia de mayor irritabilidad, especialmente hacia aquellas personas más parecidas al difunto.
4. Aislamiento social más pronunciado que en los sujetos más jóvenes.
5. La energía necesaria para la adaptación a una vida sin el difunto puede ser tan grande, que la tarea sea considerada abrumadora y desanime al anciano a continuar el proceso.
6. El logro de las tareas del duelo toma más tiempo.⁴²

En la vejez se suele somatizar al estar expuesto a un evento estresante; en cuanto a vivencia un duelo, es normal y a la vez alarmante que el anciano somatice ya que, el dolor que siente lo demostrara de una manera física, diciendo que le duele una pierna, una rodilla, las manos, la cabeza incluso llegará a decir que le falta la respiración, de manera alarmante es que el anciano y la familia confunda estas somatizaciones con enfermedades físicas que están presentes y no han sido atendidas con anterioridad.

La idealización de la persona fallecida, no solo ocurre en esta etapa ya que en muchas personas de menor edad se presenta esto; en el adulto mayor quizá es más notorio porque si fue su pareja quién falleció obviamente para el deudo el fallecido será lo máximo aunque su pareja ya no se encuentre, no habrá otra persona como ella nunca en la vida y este también es un factor del porque muchos ancianos no vuelven a casarse.

El duelo se caracteriza por estar lleno de emociones y sentimientos que muchas veces son reprimidos o expresados de una manera correcta o incorrecta dependiendo como sea percibido por cada persona. Cuando un familiar fallece es muy común que exista dentro de la familia una persona parecida al fallecido, para los deudos ver a este familiar representa un gran reto o una incomodidad, ya que se está atravesando por un momento difícil y presenciar que la otra persona es idéntica a la que se encuentra en el ataúd, muchas veces genera irritabilidad, incluso odio hacia esta, ya que las emociones se encuentran a flor de piel.

⁴² Ibídem. P.75

Cuando el adulto mayor es quien atraviesa directamente el duelo al quedar viudo, se dice que concluye un ciclo de la vida, ya que el haber estado casado con su pareja se sigue manteniendo pero no de la misma manera, ya que ahora la persona fallecida físicamente ya no existe; haciendo esto una tarea compleja en el anciano para establecer sus relaciones sociales, ya que muchos adultos mayores aparte de la somatización que presentan, ya no ayudan en su recuperación, suelen encerrarse en casa o en su habitación, comienzan a comer poco, no duermen y mucho menos quieren asistir a fiestas o reuniones con conocidos o amigos.

El duelo en la vejez, es un tema delicado y hay que saber comunicarlo a esta población, como se sabe este es el último estadio del ciclo vital del ser humano, el siguiente paso es la muerte y esta es irrevocable; vivir un duelo en esta edad suele ser muy complejo ya que el anciano sabe que en cualquier momento él también morirá y esto le crea conflictos internos haciendo que superar el duelo sea difícil, más no imposible.

CAPÍTULO III

EL ADULTO MAYOR

3.1 El ciclo vital del ser humano, la vida como proceso.

Desde el momento de la concepción los seres humanos emprendemos un proceso de cambio que continua durante toda la vida. Una célula única se convierte en una persona que vive, respira, camina y habla. Esta célula única se convierte en un individuo singular, pero los cambios por los que pasamos los seres humanos durante la vida tienen aspectos en común. Los bebés crecen y van pasando por cada una de las etapas del ciclo vital:

- Primera infancia
- Niñez temprana
- Niñez intermedia
- Adolescencia
- Juventud
- Madurez
- Adulthood
- Vejez/tercera edad

El desarrollo humano es el estudio científico de estos esquemas de cambio, este es sistemático: coherente y organizado. Es adaptativo: su fin es enfrentar las condiciones internas y externas de la vida. Sigue diversos caminos, puede o no tener una meta definitiva, pero alguna conexión hay entre los cambios a veces imperceptibles que lo componen.

Los científicos del desarrollo estudian tres ámbitos principales: físico, cognoscitivo y psicosocial. El crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motrices y la salud son parte del desarrollo físico. El aprendizaje, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad conforman el desarrollo cognoscitivo. Las emociones, personalidad, y relaciones sociales son aspectos del desarrollo psicosocial.⁴³

⁴³ Papalia E. D., Wendkos O. S., Duskin F. R. (2010). Desarrollo Humano. México D.F: McGrawHill P.6

Dentro de la psicología se aborda con gran importancia el desarrollo del ser humano, ya que este se compone de múltiples factores que intervienen en el crecimiento del hombre y el desarrollo que tiene dentro del entorno en el cual crece.

El ciclo de vida se describe comúnmente de la siguiente manera: el ser humano nace, crece, se reproduce y muere; el ciclo vital no solo es eso, contiene ocho etapas en las cuales el sujeto va a desarrollarse y adquirir nuevos conocimientos y habilidades que le serán de gran ayuda a lo largo de su vida, siendo este una fascinante transición a lo largo de nuestra vida.

A continuación se presentan las ocho etapas del ciclo vital del ser humano:

Principales desarrollos en las ocho etapas del ciclo vital

| PERIODO | DESARROLLO FÍSICO | DESARROLLO COGNOSCITIVO | DESARROLLO PSICOSOCIAL |
|--|---|---|--|
| Prenatal (Concepción al nacimiento) | <ul style="list-style-type: none"> • Se produce la fecundación natural o por otros medios. • La dotación genética interactúa con las influencias ambientales desde el principio. • Se forman las estructuras y órganos básicos del cuerpo; | <ul style="list-style-type: none"> • Se desarrollan las capacidades de aprender, recordar y responder a la estimulación de los sentidos. | <ul style="list-style-type: none"> • El feto responde a la voz de la madre y siente preferencia por ella. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>comienza el crecimiento acelerado del cerebro.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ocurre el mayor crecimiento físico de la vida. Gran vulnerabilidad a las influencias ambientales. | | |
|--|---|--|--|

| PÉRIODO | DESARROLLO FÍSICO | DESARROLLO COGNOSCITIVO | DESARROLLO PSICOSOCIAL |
|---|--|--|---|
| Lactancia e infancia (nacimiento a tres años) | <ul style="list-style-type: none"> • Al nacer, operan en diversa medida todos los sentidos y sistemas del cuerpo humano. • Se incrementa la complejidad del cerebro, que es muy sensible a las influencias ambientales. • Rápido crecimiento físico y desarrollo de las destrezas motrices. | <ul style="list-style-type: none"> • Están presentes las capacidades de aprender y recordar incluso en las primeras semanas. • Hacia el final del segundo año se desarrolla la capacidad de usar símbolos y de resolver problemas. • Aparece rápidamente la comprensión y uso del lenguaje. | <ul style="list-style-type: none"> • Apego a padres y a otros. • Se desarrolla la autoconciencia. • Se produce el cambio de la dependencia a la autonomía. • Aumenta el interés en otros niños. |

| PERIODO | DESARROLLO FÍSICO | DESARROLLO COGNOSCITIVO | DESARROLLO PSICOSOCIAL |
|--|---|--|---|
| <p data-bbox="240 688 453 831">Niñez temprana (tres a seis años)</p> | <ul data-bbox="529 363 764 1877" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="529 363 764 993">• El crecimiento es constante; el aspecto es más esbelto y las proporciones son más parecidas a las del adulto. <li data-bbox="529 1024 764 1272">• Se reduce el apetito y son comunes los problemas de sueño. <li data-bbox="529 1304 764 1877">• Aparece la preferencia por una de las manos; aumentan las destrezas motrices gruesas y finas y la fuerza. | <ul data-bbox="837 363 1084 1877" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="837 363 1084 940">• En alguna medida el razonamiento es egocéntrico, pero aumenta la comprensión del punto de vista de los demás. <li data-bbox="837 972 1084 1272">• La inmadurez cognoscitiva produce ideas ilógicas sobre el mundo. <li data-bbox="837 1304 1084 1661">• Se consolida la memoria y el lenguaje. La inteligencia se hace más previsible. <li data-bbox="837 1734 1084 1877">• Se generaliza la experiencia | <ul data-bbox="1156 363 1422 1877" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1156 363 1422 831">• El autoconcepto y la comprensión de las emociones se hacen más complejos; la autoestima es global. <li data-bbox="1156 863 1422 1052">• Aumentan la independencia, la iniciativa y el autocontrol. <li data-bbox="1156 1083 1422 1551">• Se desarrolla la identidad sexual. Los juegos son más imaginativos y elaborados y, por lo común, más sociales. <li data-bbox="1156 1583 1422 1772">• Son común el altruismo, la agresión y la temeridad. <li data-bbox="1156 1803 1422 1877">• La familia todavía es el |

| | | | |
|--|--|---|------------------------------|
| | | preescolar, y más aún la preprimaria. | centro de la vida social. |
|--|--|---|------------------------------|

| PERIODO | DESARROLLO FÍSICO | DESARROLLO COGNOSCITIVO | DESARROLLO PSICOSOCIAL |
|--------------------------------|--|--|---|
| Niñez media (seis a once años) | <ul style="list-style-type: none"> • El crecimiento se hace más lento. • Aumentan la fuerza y las capacidades deportivas. • Son comunes las enfermedades respiratorias, pero la salud en general es mejor que en cualquier otra época de la vida. | <ul style="list-style-type: none"> • Disminuye el egocentrismo. Los niños comienzan a pensar en forma lógica, pero concreta. • Se incrementan las habilidades de memoria y lenguaje. • Los avances cognoscitivos permiten a los niños beneficiarse de la escuela formal. Algunos niños revelan necesidades y dotes educativas especiales. | <ul style="list-style-type: none"> • El autoconcepto se hace más complejo e influye en la autoestima. • La correulación refleja el cambio gradual del control de los padres al hijo. • Los compañeros adquieren una importancia central. |

| PERIODO | DESARROLLO FÍSICO | DESARROLLO COGNOSCITIVO | DESARROLLO PSICOSOCIAL |
|---|--|--|--|
| <p>Adolescencia (11 a alrededor de 20 años)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • El crecimiento físico y otros cambios son rápidos y profundos. Se presenta la madurez reproductiva. • Los principales riesgos de salud se deben a problemas de conducta, como trastornos alimenticios y drogadicción. | <ul style="list-style-type: none"> • Se desarrolla la capacidad del pensamiento abstracto y el razonamiento científico. • Persiste la inmadurez del pensamiento en algunas actitudes y conductas. • La educación se enfoca en la preparación para la Universidad o trabajo. | <ul style="list-style-type: none"> • La búsqueda de identidad, incluyendo la sexual, es un objetivo central. • En general, las relaciones con los padres son buenas. El grupo de amigos ejerce una influencia positiva o negativa. |

| PERIODO | DESARROLLO FISICO | DESARROLLO COGNOSCITIVO | DESARROLLO PSICOSOCIAL |
|--|---|---|---|
| <p>Adulthood temprana (20 a 40 años)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • • La condición física alcanza su máximo nivel y luego disminuye ligeramente. • Las elecciones de estilo de vida influyen en la salud. | <ul style="list-style-type: none"> • • El pensamiento y los juicios morales adquieren mayor complejidad. • Se llevan a cabo elecciones educativas y laborales, a veces después de un periodo de exploración. | <ul style="list-style-type: none"> • • Los rasgos y estilos de personalidad se estabilizan, aunque las etapas y sucesos de la vida generan cambios de personalidad. • Se establecen relaciones íntimas y estilos personales, pero no siempre son duraderos. • Casi todos se casan y tienen hijos. |

| PERIODO | DESARROLLO FÍSICO | DESARROLLO COGNOSCITIVO | DESARROLLO PSICOSOCIAL |
|---|---|--|--|
| <p>Adulthood media (40 a 65 años)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Puede iniciarse un deterioro lento de las capacidades sensoriales, así como de la salud, el vigor y la resistencia, pero las diferencias entre individuos son bastas. Las mujeres sufren la menopausia. | <ul style="list-style-type: none"> • Las facultades mentales llegan a su máximo; se eleva la competencia y capacidad practica para resolver problemas. La producción creativa declina, pero es de mejor calidad. Algunos alcanzan el éxito profesional y su poder de generar ganancias está en la cúspide; otros experimentan | <ul style="list-style-type: none"> • Prosigue el desarrollo del sentido de identidad; se produce la transición de la mitad de la vida. La doble responsabilidad de cuidar a los hijos y a los padres causa tensiones. La partida de los hijos deja el nido vacío. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | agotamiento y cambio de profesión. | |
|--|--|--|--|

| PERIODO | DESARROLLO FÍSICO | DESARROLLO COGNOSCITIVO | DESARROLLO PSICOSOCIAL |
|--|---|---|--|
| <p>Adultez tardía (65 en adelante)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de las personas son sanas y activas, aunque en general disminuyen la salud y las capacidades físicas. • La disminución de los tiempos de reacción afecta algunos aspectos del funcionamiento. | <ul style="list-style-type: none"> • Casi todas las personas son mentalmente alertas. • Aunque algunas áreas de la inteligencia y la memoria se deterioran, la mayoría de las personas encuentran la forma de compensarlas. | <ul style="list-style-type: none"> • El retiro, cuando ocurre, abre nuevas opciones para aprovechar el tiempo. • Las personas trazan estrategias más flexibles para enfrentar las pérdidas personales y la inminencia de la muerte. • Las relaciones con familiares y amigos cercanos proporcionan un apoyo importante. La búsqueda |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | del significado de la vida asume una importancia central. |
|--|--|--|---|

Papalia E. D., Wendkos O. S., Duskin F. R. (2010). Desarrollo Humano, México D.F: McGrawHill P.p. 8-9

Como se puede apreciar en el cuadro anterior, la adultez tardía es la última etapa del ciclo vital del ser humano, siendo esta una fase llena de pérdidas pero también de grandes cambios en el individuo.

Los cambios físicos y psicológicos se vuelven en su mayoría irreversibles, estos muchas ocasiones llevan a un estado de depresión al anciano, ya que se vuelven dependientes de sus hijos o cuidadores personales. Durante esta etapa se vive de una manera completamente diferente a las etapas anteriores, ahora ya no se trabaja y en su mayoría se vive de los ahorros que se hicieron cuando la persona era productiva para una empresa, se tiene tiempo de sobra para realizar otro tipo de actividades; por eso hablar de adultez tardía es importante ya que a pesar de experimentar cambios físicos, psicológicos y sociales, también se vive cierta discriminación y ciertos tratos referentes a la edad

Siendo el desarrollo humano un evento de gran relevancia para la ciencia, a continuación se presenta un cuadro referente a cada teórico que aborda la temática desde su punto de vista.

Cinco perspectivas para el estudio del desarrollo humano

| Perspectiva | Teorías importantes | Premisas |
|----------------|---|---|
| Psicoanalítica | <p>Teoría psicoanalítica de Freud</p> <p>Teoría psicosocial de Erickson</p> | <p>La conducta está controlada por poderosos impulsos inconscientes.</p> <p>La sociedad influye en la personalidad, que se desarrolla a través de una sucesión de crisis.</p> |
| De aprendizaje | <p>Conductismo o teoría tradicional de aprendizaje (Pavlov, Skinner, Watson)</p> <p>Teoría del aprendizaje social (cognoscitiva social) (Bandura)</p> | <p>Las personas reaccionan: el ambiente controla la conducta.</p> <p>Los niños aprenden en un contexto social por observación o imitación de modelos.</p> |
| Cognoscitiva | <p>Teoría de las etapas cognoscitivas de Piaget</p> <p>Teoría sociocultural de Vygotsky</p> | <p>Entre la infancia y la adolescencia ocurren cambios cualitativos.</p> <p>Los niños incitan activamente el desarrollo.</p> |

| | | |
|---------------------------|---|--|
| | Teoría del procesamiento de la información. | Las interacciones sociales son el centro del desarrollo cognoscitivo. Los seres humanos son procesadores de símbolos. |
| Contextual | Teoría bioecológica de Bronfenbrenner | El desarrollo ocurre por la interacción entre una persona en crecimiento y cinco sistemas circundantes de influencias contextuales entramadas, del microsistema al cronosistema. |
| Evolutiva/socio-biológica | Teoría del apego de Bowlby | Los seres humanos poseen mecanismos de adaptación para sobrevivir, se destacan los periodos críticos o sensibles; son importantes las bases evolutivas y biológicas de la conducta y la predisposición al aprendizaje. |

Papalia E. D., Wendkos O. S., Duskin F.R. (2010). *Desarrollo Humano*. México D.F.: McGrawHill. P. 24

ETAPAS DEL DESARROLLO, SEGÚN VARIAS TEORÍAS.

| Etapas psicosexuales (Freud) | Etapas psicosociales (Erikson) | Etapas cognoscitivas (Piaget) |
|--|---|--|
| <p>Oral (nacimiento a 12-18 meses). La principal fuente de placer del bebé son las actividades centradas en la boca (succionar y comer).</p> | <p>Confianza vs desconfianza básicas (nacimiento a 12-18 meses). El bebé adquiere un sentido sobre si el mundo es un lugar bueno y seguro. Virtud: la esperanza.</p> | <p>Sensorio motriz (nacimiento hasta los dos años). Gradualmente, el infante adquiere capacidad para organizar actividades en relación con el ambiente a través de la actividad sensorial y motora.</p> |
| <p>Anal (12-18 meses a tres años). El niño obtiene gratificación sensorial del acto de retener y descargar las heces. La zona de gratificación es la región anal y el control de esfínteres es una actividad importante.</p> | <p>Autonomía vs vergüenza y duda (12 a 18 meses a tres años). El niño alcanza un equilibrio de independencia y autosuficiencia sobre la vergüenza y la duda. Virtud: la voluntad.</p> | <p>Preoperacional (2 a 7 años). El niño desarrolla un sistema representacional y emplea símbolos para representar a las personas, lugares y eventos; el lenguaje y el juego imaginativo son manifestaciones importantes de esta etapa, pero el pensamiento aún no es lógico.</p> |
| <p>Fálica (tres a seis años). El niño se apega al padre del otro sexo y luego se identifica con el progenitor del mismo sexo. Surge el superyó. La zona de gratificación pasa a la región genital.</p> | <p>Iniciativa vs culpa (tres a seis años). El niño gana iniciativa al ensayar nuevas actividades y no lo abruma la culpa. Virtud: deliberación.</p> | <p>Operaciones concretas (7 a 11 años). El niño puede resolver problemas de manera lógica concentrándose en el aquí y el ahora pero no puede pensar de manera abstracta.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Latencia (seis años a pubertad). Época de calma relativa entre etapas más agitadas.</p> | <p>Laboriosidad vs inferioridad (seis años a la pubertad). El niño tiene que aprender habilidades culturales o enfrentara sentimientos de incompetencia. Virtud: habilidad.</p> | <p>Operaciones concretas (11 años a la adultez). La persona puede penar de manera abstracta manejar situaciones hipotéticas y pensar en soluciones posibles.</p> |
| <p>Genital (pubertad a adultez). Retorno de los impulsos sexuales de la etapa fálica, canalizados a la sexualidad madura adulta.</p> | <p>Identidad vs confusión de identidad (pubertad a adultez temprana). Los adolescentes tienen que definir su sentido del yo (“¿Quién soy”? o experimentar confusión sobre sus papeles. Virtud: fidelidad.</p> | |
| | <p>Intimidad vs aislamiento (adultez temprana). La persona trata de comprometerse con los demás; si no lo consigue puede sufrir aislamiento o ensimismamiento. Virtud: amor.</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Creatividad vs estancamiento (adulthood media). El adulto maduro se preocupa por establecer y guiar a la nueva generación o experimenta un empobrecimiento personal. Virtud: interés en los demás.</p> | |
| | <p>Integridad vs desesperación (adulthood tardía). El adulto mayor acepta su propia vida y admite la muerte o bien se desespera por la imposibilidad de volver a vivir la vida. Virtud: sabiduría.</p> | |

Papalia E. D., Wendkos O. S., Duskin F. R. (2010). Desarrollo Humano. México D.F.: McGrawHill. P.27

Se puede observar que cada teórico concibe el desarrollo de vida del ser humano desde una perspectiva diferente siendo este un tema de discusión puesto que la postura de cada uno varía con respecto al otro en cuanto a la terminología utilizada y a la rama de la Psicología en la cual se encuentren sus estudios.

De acuerdo con el psicólogo Paul B. Baltes el desarrollo contiene los siguientes principios.

1.- El desarrollo dura toda la vida.

Es más que claro que el desarrollo dura toda la vida, pero también es obvio que termina al momento de morir. Algunos ciclos de vida son más largos que otros y muchas veces esto depende de la alimentación, la zona geográfica donde vive la persona, su empleo y ante todo su calidad y ritmo de vida.

2.- El desarrollo es multidimensional.

Ocurre en muchas dimensiones que interactúan: biológicas, psicológicas y sociales, que se desenvuelven cada una con ritmos distintos.

3.- El desarrollo es multidireccional.

Cuando una persona avanza en un campo, acaso pierda en otro, y tal vez al mismo tiempo. Los niños crecen por lo general en una dirección longitudinal tanto en estatura como en capacidades. Luego, de manera paulatina, el equilibrio sufre modificaciones. Por lo común, los adolescentes refuerzan sus capacidades físicas, pero pierden facilidad para aprender otro idioma.

Algunas capacidades, como enriquecer el léxico, aumentan durante toda la etapa adulta; otras disminuyen, como la habilidad de resolver problemas desconocidos. Es posible que con la edad se incrementen algunos atributos nuevos, como la competencia. Las personas tratan de llevar al máximo sus ganancias siendo esas psicológicas o económicas concentrándose en lo que hacen bien y de reducir las pérdidas aprendiendo a manejarlas o a compensarlas, por ejemplo redactan listas de asuntos pendientes cuando la memoria flaquea.

4.- La influencia de la biología y la cultura cambia durante el ciclo de vida.

La biología y la cultura influyen en el desarrollo, pero el equilibrio entre estas influencias cambia.

En México, cuando se llega a la tercera edad, los tratos hacia el sujeto cambian; actualmente se ve maltrato, abandono, abuso y demás situaciones que dejan en vulnerables a estas personas. En la antigüedad en nuestro país, llegar a viejo significaba ser una persona llena de sabiduría y se ganaba el respeto de la comunidad.

5.- El desarrollo implica modificar la distribución de los recursos.

Los individuos invierten de diversas maneras sus recursos de tiempo, energía, talento, dinero y apoyo social. Los recursos pueden usarse para el crecimiento, para mantenimiento o recuperación o para enfrentar una pérdida cuando el mantenimiento o la recuperación no son posibles.

La asignación de recursos a estas funciones cambia durante la vida a medida que se reduce el fondo de recursos disponibles. En la infancia y la adultez temprana el grueso de los recursos se destina al crecimiento; en la vejez, a regular pérdidas. A mitad de la vida, la asignación se reparte equilibradamente entre las tres funciones (infancia, adultez y vejez).

6.- El desarrollo es plástico.

Muchas capacidades, como la memoria, la fuerza y la resistencia, mejoran de manera notable con el entrenamiento y la práctica, incluso a edades avanzadas. Sin embargo, aun en los niños la plasticidad tiene límites que dependen en parte de las influencias que se ejercen sobre el desarrollo.

Tal es el caso de los bebés, a los cuales desde que se encuentran dentro del vientre materno, reciben estimulación temprana, y esta sigue continuando si es enviado a la guardería o si la madre toma un curso referente a la temática.

7.- El contexto histórico y cultural influye en el desarrollo.

Toda persona se desarrolla en múltiples contextos; circunstancias o condiciones definidas en parte por la maduración y en parte por el tiempo y el lugar.

Como se puede observar el ser humano influye y es influido por su ambiente. Un claro ejemplo de esto podría ser cuando entramos a la secundaria, estamos en la etapa adolescente y somos muy susceptibles a vernos influidos por el círculo de amigos que tenemos o viceversa, nosotros podemos influir en el salón de clases siendo el líder o siendo el alumno rebelde que ocasiona que los demás tampoco acaten las reglas impuestas dentro del salón de clases.⁴⁴

⁴⁴ Papalia E. D., Wendkos O. S., Duskin F. R. (2010). Desarrollo Humano. México D.F: McGrawHill P.17-18

3.2 Desarrollo y características psicológicas de la vejez.

Cuando se habla de vejez lo primero en lo que se piensa, es una persona con arrugas, cansada, durmiendo etcétera, esto es causado a partir de los medios de comunicación que se han encargado de mostrar que llegar a la tercera edad es aspirar a ser una persona inútil, débil, acabada y por si fuera poco sin belleza física.

En el libro ¿Cómo enfrentar la muerte? Del Instituto Mexicano de Tanatología se dice que la vejez trae consigo numerosas pérdidas, habrá quienes hablan de ellas con enojo. Pero existe otro punto de vista algo más optimista, que sostiene que si realmente elaboramos las pérdidas de la vejez, el duelo puede liberarnos y conducirnos hacia una libertad creadora, hacia un mayor desarrollo, a la alegría y a la capacidad de gozar de la vida.⁴⁵

Siendo así necesario vivir el duelo y pasar por cada una de sus etapas para liberar los sentimientos que conlleva el perder a un ser querido; actualmente existen alternativas que ayudan a vivir el duelo de una manera más terapéutica, tal es el caso de los talleres que se imparten por asociaciones civiles dirigidos al público en general, puesto que el duelo se puede vivir tanto en la niñez como en la vejez.

A continuación se presenta un acercamiento a la definición de vejez:

La vejez es la cualidad de ser viejo. A las personas y en general a los animales que han vivido más tiempo que los demás, se les llama viejos: término que también se aplica a las cosas que han existido desde hace un tiempo. Por lo tanto, ser viejo significa haber envejecido o haber vivido más que otras personas, comparativamente hablando. Sin embargo, la definición de vejez depende del contexto y del grupo de personas al que se refiera.⁴⁶

Cuando se habla de vejez en México, el concepto suele dividirse, en las ciudades como Toluca y Ciudad de México el concepto hace alusión a una persona arrugada,

⁴⁵Fontán, T.T., López, E.J., Orellana, F.A., Sitton, R.V., Velázquez, G.L., Reza, E.E.J... Tinajero, A.T. (2015) ¿Cómo enfrentar la muerte? Tanatología. México: Trillas.P. 68

⁴⁶Ruiz E. y Uribe C. (2002). Psicología del ciclo vital: Hacia una visión comprehensiva de la vida humana. Extraído desde: Sistema de Información Científica Redalyc. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80534202.pdf>

cansada, débil, lenta y que no es productiva, en pocas palabras inútil, en cambio en pueblos rurales se dice que un anciano es una persona sabia, llena de experiencia, curandero incluso hablando en cuestiones medicinales.

Así envejecer en México tiene dos vertientes, la primera es que al llegar a la senectud la persona sea considerada un ser lleno de sabiduría, experiencia, con conocimientos que puede transmitir a sus descendientes entre otros aspectos; la segunda vertiente es ser visto como una persona que ya no sirve para nada, a la cual se le falta al respeto y se le abandona en muchas ocasiones en asilos.

El envejecimiento primario es un proceso gradual e inevitable del deterioro corporal que empieza a una edad temprana y continúa a lo largo de los años, sin que importe lo que la gente haga para aplazarlo. El envejecimiento secundario es el resultado de la enfermedad, el abuso y la inactividad, factores que a menudo pueden ser controlados por la persona. ⁴⁷

Actualmente vivimos en una época donde la belleza y el perfeccionismo es lo que importa y hace atractiva a una persona, se ha creado la idea que cuando se llega a la tercera edad uno deja de ser atractivo e incluso útil; a raíz de esto tanto hombres como mujeres a diario tratan de retrasar los signos de la edad, comprando cremas costosas para evitar manchas y arrugas en la piel, otros se realizan cirugías estéticas para quitarse las líneas de expresión; es muy común ver en televisión, revistas, internet, espectaculares cremas que prometen eliminar arrugas y manchas, que evitan la aparición de los signos de la edad entre otras cuestiones que desde luego son totalmente naturales y normales que aparecerán.

Dentro de los cambios físicos presentados en el adulto mayor encontramos:

- Aparición de arrugas en la piel.
- Manchas (manos y cara)
- Las uñas crecen más lentamente
- Disminuye la producción de colágeno
- La fuerza muscular disminuye

⁴⁷ Papalia, E. D., Steins, L.H., Feldman, D.R. y Camp, J.c. (2009).Desarrollo del adulto y vejez. México D.F: McGrawHill. P. 83

- Disminución en la estatura
- Deseo sexual inhibido
- Pérdida de peso
- Disminución de masa muscular
- Alentamiento motor
- Pérdida de dientes
- Etcétera

Desarrollo y características psicológicas y sociales en la vejez:

- El envejecer es un proceso que dura toda la vida y que simplemente se hace evidente a medida que avanza la adultez.
- Se vive la llamada crisis de la limitación.
- Todo aparece como algo monótono y se van desvaneciendo las ilusiones.
- Se descubre la pobreza de la existencia.
- Se vive la decepción de aquellos de quienes se esperaba algo.
- Se vive fatiga y cansancio.
- El hombre inicia una fuerte etapa de desapegos.
- Mientras más se envejece más se intensifica el sentido de lo mudable.
- La impresión cada vez más rápida es que a cada instante algo acaba.
- La vejez es un tiempo de despedidas.
- Etapa de reencuentro consigo mismo.
- Examen de conciencia de la vida.
- Debilitamiento de facultades volitivas: capacidad de relación, integración y adaptación al medio ambiente.
- Existe depresión, melancolía, temores principalmente a la muerte, mucha tristeza, aislamiento.
- La actividad económica ha cesado.
- Los hijos han formado sus hogares.

- Pérdida del cónyuge así como de algunos amigos y familiares.
- Empieza una dependencia cada vez mayor hacia los demás.⁴⁸

Cuando se llega a una edad avanzada, culturalmente se califica como viejo a aquella persona que se encuentra en un estado de decaimiento físico, porque la vejez consiste en eso, en un decaimiento de la salud física, de las facultades mentales, emocionalmente entre otras.

Cabe mencionar que llegar a esta edad o etapa del ciclo vital no es malo, al contrario es un evento de la vida que se debería aprovechar como las otras etapas. Dentro de las implicaciones que se tienen al llegar a la tercera edad son los cambios físicos que son los más notorios, tales como arrugas, manchas cutáneas, aparición de canas, el cuerpo se comienza hacer más lento, los dientes comienzan a caer etcétera; estos cambios físicos afectan mayormente a las mujeres, ya que actualmente la sociedad se ve atacada por el materialismo y el consumismo, haciendo esto que la mujer se vea afectada en su autoestima al presentar los signos de la edad pues al momento de aparecer estos, la sociedad comienza a realizar comentarios sobre “ya estas vieja”, “ya diste el viejazo” “las canas solo las tienen los ancianos” entre otros comentarios más, afectando y discriminando a la mujer de cierta manera.

La industria cosmética hace hincapié en que una mujer que presenta los famosos “signos de la edad” es considerada una mujer vieja y sobretodo fea, refiriéndose así a la vejez como algo feo y contra el cual se debe combatir con cremas, cirugías costosas, tintes para cabello entre otros productos más. Al hombre, actualmente se le está inmiscuyendo en esta industria con tintes, con aparatos para ejercicio y también con cremas antiarrugas, para así prevenir el envejecimiento.

Es completamente normal que los cambios físicos ocurran y totalmente inevitable, ya que la naturaleza así lo pide, el ser humano no puede ser joven toda su vida ni vivir eternamente, puesto que habría una sobre población en el mundo y esto se convertiría en un caos.

⁴⁸ Fontán, T.T., López, E.J., Orellana, F.A., Sitton, R.V., Velázquez, G.L., Reza, E.E.J...

Tinajero, A.T. (2015) ¿Cómo enfrentar la muerte? Tanatología. México: Trillas P. 71

En los cambios psicológicos ocurren lo que son las dependencias hacia otros, siendo estas a partir de una enfermedad crónica degenerativa, a causa también de no contar con una fuente ingresos estable, incluyendo también los factores personales como los temores a la muerte, principalmente. Se comienza a hacer un estudio detallado de lo que la persona ha hecho y a alcanzado durante su vida y es en este momento cuando muchos de los ancianos caen en depresiones al ver frustrados sus sueños o al no haber concretado con satisfacción sus metas. Otro aspecto que se vive es el llamado “síndrome del nido vacío”, cuando los hijos se van del hogar, es un aspecto que afecta a los padres, ya que los lazos de convivencia que se tenían se han roto, ahora los hijos han formado su propia familia.

Al llegar a la vejez se vive también la jubilación que es un cambio que impacta con gran fuerza en la vida del anciano ya que este modifica el modo de vivir que tenía y no solo la de quién trabajaba sino también la familia se ve implicada, se rompe el esquema o la monotonía en la que se vivía antes de la jubilación. Este suele ser un proceso que al iniciarse, la persona comienza a visualizar cómo será su vida a partir de ese momento (la mayoría de los ancianos se ve tranquilo, en casa y viviendo plenamente sin preocupaciones). Cuando el proceso termina, los primeros meses se sienten a gusto en casa, están relajados y disfrutan de su tiempo libre; con el paso del tiempo comienzan a sentirse inútiles, los cambios de humor son notorios, los ingresos económicos ya no son los mismos y en su mayoría se comienza a anhelar trabajar nuevamente.

Durante esta etapa de la vida se atraviesa por diferentes sucesos que marcan a la persona, desde los cambios físicos hasta los cambios sociales, estos a su vez generan cierto impacto en la sociedad ya que falta tener una aceptación por la vejez y por la muerte.

3.3 La importancia del adulto mayor en nuestros días.

De acuerdo con el Gobierno de la República Mexicana: se refiere al envejecimiento cuando se habla de un proceso natural, gradual, continuo e irreversible

de cambios a través del tiempo. Estos cambios se dan en el nivel biológico, psicológico y social, están determinados por la historia, la cultura y las condiciones socioeconómicas de los grupos y las personas. Por ello, la forma de envejecer de cada persona es diferente.

En demografía se utiliza la edad cronológica para determinar a la población envejecida, que se ha llamado población adulta mayor; la Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor (Gobierno del Distrito Federal, 2014).

Como tal una definición de vejez no existe, pero la mayoría que hablan de esta etapa de la vida hacen referencia a cambios biológicos y psicológicos principalmente.

3.3.1 El proceso de envejecimiento de la población en México

La transición demográfica es un proceso que se caracteriza por un descenso importante de la mortalidad y de la natalidad. En México, la primera fase de esta transición comienza en los años treinta del siglo XX con un descenso de la mortalidad que, junto con elevados niveles de natalidad, provocaron un periodo de elevado crecimiento demográfico. La segunda etapa de este proceso se dio en los años setenta con un acelerado descenso de la fecundidad, en parte como resultado de las políticas de población de aquella década que tenían como objetivo frenar el acelerado crecimiento de la población. En conjunto, la baja en la mortalidad y en la fecundidad dio pie al predominio de la población adulta y de edades avanzadas.

Población de 60 años y más y su distribución por grupos de edad según su sexo. 2010, 2014 y 2050.

| Grupos de edad | Mujeres | Hombres | Total | Mujeres | Hombres | Total |
|----------------|------------|------------|------------|---------|---------|-------|
| 2010 | | | | | | |
| Total | 5,375,841 | 4,679,538 | 10,055,379 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |
| 60 a 69 años | 2,861,791 | 2,571,940 | 5,433,731 | 53.2 | 55.0 | 54.0 |
| 70 a 79 años | 1,665,835 | 1,453,582 | 3,119,417 | 31.0 | 31.1 | 31.0 |
| 80 años y más. | 848,215 | 654,016 | 1,502,231 | 15.8 | 14.0 | 14.9 |
| 2014 | | | | | | |
| Total | 6,267,693 | 5,401,740 | 11,669,431 | 100 | 100 | 100 |
| 60 a 69 años | 3,400,876 | 3,034,205 | 6,435,080 | 54.3 | 56.2 | 55.1 |
| 70 a 79 años | 1,872,979 | 1,600,977 | 3,473,955 | 29.9 | 29.6 | 29.8 |
| 80 años y más | 993,838 | 766,558 | 1,760,396 | 15.9 | 14.2 | 15.1 |
| 2050 | | | | | | |
| Total | 18,182,536 | 14,244,659 | 32,427,197 | 100 | 100 | 100 |

| | | | | | | |
|---------------|-----------|-----------|------------|------|------|--------------------|
| 60 a 69 años | 8,332,700 | 6,875,120 | 15,207,821 | 45.8 | 48.3 | 46.9 |
| 70 a 79 años | 6,138,609 | 4,765,267 | 10,903,877 | 33.8 | 33.5 | 33.6 |
| 80 años y más | 3,711,227 | 2,604,272 | 6,315,499 | 20.4 | 18.3 | 19.5 ⁴⁹ |

Instituto Nacional de la Mujeres. (2015). Situación de las personas adultas mayores en México.

Se espera que en las próximas cinco décadas la natalidad descienda, así como la de mortalidad. Esta última registró una tasa de 5 defunciones por cada 1,000 habitantes en 2010, y que posteriormente aumentará para llegar a 8.8 defunciones por cada mil habitantes en 2050.

Actualmente hay más personas mayores de 60 años que menores de 4 años. Para 2050 las mujeres de 60 años y más representarán 23.3% del total de población femenina y los hombres constituirán 19.5% del total de la masculina.

El incremento de adultos mayores generará un impacto en el Sistema de Salud y desafíos a la organización familiar, así como cargas adicionales de trabajo de cuidados, en especial para las mujeres, quienes realizan mayoritariamente este trabajo.⁵⁰

3.3.2 Condición de actividad económica:

En México, una tercera parte de la población adulta mayor trabaja para el mercado laboral, con marcadas diferencias entre mujeres y hombres, 19.4% de ellas y 50.8% de ellos. La participación en actividades económicas se reduce conforme

⁴⁹ Instituto Nacional de la Mujeres. (2015). Situación de las personas adultas mayores en México. Recuperado de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf

⁵⁰ Op.cit;5

aumenta la edad, sin embargo, se observa que dos de cada diez hombres adultos mayores de 80 años y más continúan económicamente activos, lo mismo que 4.7% de las mujeres de esas edades.

La actividad más frecuente de las adultas mayores es el trabajo no remunerado. Un 62.8% de ellas se dedican a los quehaceres domésticos, actividad que muy probablemente han desarrollado toda su vida, y la cual realiza solamente 8.0% de los hombres. Solamente un 8.7% de las mujeres adultas mayores está pensionada o jubilada, o recibe pensión por viudez, situación en la que se encuentra una cuarta parte de los hombres.

Los principales grupos de ocupación en los que participan las personas adultas mayores que trabajan en el mercado laboral son: en el comercio, en servicios personales, industria, artesanía y ayudantía, así como en el área agropecuaria. La participación es considerablemente baja en otros grupos de ocupación más relacionados con el “trabajo formal”, como trabajadores y trabajadoras de la educación o funcionarias y funcionarios y en áreas de dirección.⁵¹

Durante la vejez es muy difícil que el anciano consiga un empleo que sea bien remunerado, ya que en el país solo se le ofrece la oportunidad de trabajar a la gente joven; actualmente a la edad de 35 años es la máxima edad para ser contratado en una empresa, es muy difícil que después de esta edad se logre ocupar un puesto laboral.

Uno de los desafíos del proceso de envejecimiento de la población que se debe enfrentar como país es la sostenibilidad económica de las y los adultos mayores para el goce de una vida digna. Este aspecto ya impacta en los esquemas de pensiones, de por sí insuficientes por su baja cobertura y montos precarios, por la dificultad de asegurar ingresos a las personas que logren cubrir el tiempo de cotización requerido, y que ahora viven más años, con el derecho a tener los beneficios de su pensión o jubilación.

⁵¹Ibídem. P.p. 14-15

La principal fuente de ingresos de las personas adultas mayores difiere según el sexo, para las mujeres son las transferencias (59.3%), mientras que para los hombres es el ingreso por trabajo o negocio (58.4%). En ambos casos, los ingresos por trabajo disminuyen conforme aumenta la edad y cobran mayor importancia las transferencias y los programas sociales.⁵²

Actualmente existen varios programas sociales que apoyan al adulto mayor, beneficiándolo con despensa y dinero principalmente, pero estos programas realmente no abastecen las necesidades del anciano; en las despensas obsequiadas por el adulto vienen productos alimenticios que las personas adultas no saben cocinar, como la soya, y esta a su vez genera el desperdicio de esta. El dinero que les ofrece el gobierno es depositado en cuentas bancarias y es muy poco el dinero que les ofrecen (1160 pesos cada dos meses), con este dinero y la situación actual que se vive con la alza de precios no les alcanza para vivir dignamente como lo menciona el presidente, con este dinero literalmente sobreviven si no tienen otra fuente de empleo.

3.3.3 Salud de las personas adultas mayores:

El deterioro funcional debido a edad avanzada afecta la salud y la calidad de vida de las personas, con consecuencias físicas, psíquicas y sociales, y se traduce en dificultades para realizar por sí mismas algunas actividades cotidianas, lo que incrementa las posibilidades de dependencia de cuidado. Tanto por cuestiones físicas como de género, mujeres y hombres viven de manera diferente el proceso de envejecimiento, lo mismo que el impacto en su salud. Las mujeres padecen enfermedades incapacitantes más graves y por más largo tiempo, ello se ve reflejado en que 3 de cada 10 adultas mayores tiene dificultad para realizar alguna tarea de la vida diaria (comer, bañarse, caminar, preparar o comprar alimentos, entre otras) frente a 2 de cada 10 hombres.⁵³

⁵² Ibídem. P. 16

⁵³ Ibídem. P. 18

Es normal que en la vejez la persona enferme más a falta de nutrientes y consecuencias de la edad, en la mayoría de los casos, las enfermedades son atendidas y controladas y cuando esto no sucede esto se agrava y terminan en muerte.

Llegar a la vejez y tener una enfermedad grave, es sinónimo de dependencia algún familiar, lo que esto en muchas ocasiones genera discusiones familiares por la falta de atención y medicamentos, ya que los hijos ya han formado sus familias y tienen otros gastos.

3.3.4 Causas de muerte:

Las causas por las que mueren las personas adultas mayores están relacionadas con enfermedades crónico-degenerativas. Las principales son la diabetes mellitus y las enfermedades isquémicas del corazón, además de los tumores malignos. Para las mujeres, la primera causa es la diabetes y para los hombres las enfermedades del corazón. Las muertes por cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado en los hombres duplican el caso de muertes por dichas causas en mujeres, lo cual puede estar asociado a mayor consumo de alcohol entre los primeros. Lo mismo se observa en la tasas de muerte por enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asociada al tabaquismo. En las mujeres, los tumores malignos de mama y del cuello uterino aparecen entre las principales causas de muerte.

3.3.5 Violencia y discriminación:

“El maltrato de personas mayores se define como la acción única o repetida, o la falta de la respuesta apropiada, que ocurre dentro de cualquier relación donde exista una expectativa de confianza y la cual produzca daño o angustia a una persona anciana.” Puede ser de varios tipos: físico, psicológico/emocional, sexual, financiero o simplemente reflejar un acto de negligencia intencional o por omisión. (OMS, 2003).⁵⁴

⁵⁴ *Ibíd.* P. 29

El maltrato hacia el adulto mayor es un problema social que actualmente no es atacado o tomado en cuenta por la sociedad. Existe mucha gente de la tercera edad que es maltratada dentro de su casa por su propia familia y muchos de ellos son abandonados en asilos.

3.3.6 Desigualdad:

Gran parte de las desigualdades entre mujeres y hombres adultos mayores son resultado de las desigualdades de género en otras etapas de su vida, que suelen situar a las mujeres en condiciones de desventaja en términos de bienestar social, económico y psicológico.

No obstante que a lo largo de la historia artistas, creadores y personas dedicadas a la ciencia han dedicado parte de su pensamiento a comprender la vejez y a que en la literatura bíblica del Antiguo Testamento la vejez se considera de una forma positiva y sublime, el maltrato de las personas mayores se remonta a la antigüedad y se consideró como un asunto privado, hasta fechas recientes, en que el maltrato de las personas de edad y otras formas de violencia doméstica se han convertido en cuestiones vinculadas con la salud pública y la justicia penal.

Tanto mujeres como hombres están expuestos a sufrir maltrato. Sin embargo, en México no se cuenta con información que permita dimensionar la magnitud de este problema. De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2010, se identificó a las personas adultas mayores como el cuarto grupo de población vulnerable a la discriminación. Un 34.8% de las personas consideran que los derechos de este grupo poblacional no se respetan en nada y otro 28.7% opinan que se respetan poco. Por otro lado, datos de la misma encuesta indican que 21.1% de las personas piensan que deben tomarse sólo “algo o poco” en cuenta las opiniones de las personas adultas mayores en las decisiones familiares y 0.8% opina que no deberían tomarse nada en cuenta.⁵⁵

⁵⁵ *Ibíd.* P. 31

No es ningún secreto que la violencia y la discriminación contra el adulto mayor existe en la actualidad y que es muy frecuente, en el periódico suelen aparecer varios casos de violencia hacia el anciano pero se publican con cierto morbo y amarillismo haciendo esto de una noticia importante convirtiéndola en chisme.

Anteriormente se consideraba a la vejez como reflejo de sabiduría y respeto, en nuestra época, esto es obsoleto ya que se denigra llegar a la vejez y se crean falsas creencias respecto a ella.

3.3.7 Apoyos gubernamentales:

El INAPAM es la institución del Gobierno Federal rectora de la política nacional a favor de las personas adultas mayores. Su labor consiste en procurar el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores, incluyendo la reducción de las inequidades de género.

Entre las acciones que realiza destacan:

- Promover los derechos de las personas adultas mayores, con el propósito de garantizar su calidad de vida en materia de salud, alimentación, empleo, vivienda, bienestar emocional y seguridad social.
- Afiliar y entregar credenciales para las personas adultas mayores, que les permitan contar con descuentos en servicios de salud, alimentación, transporte, vestido, hogar, recreación y cultura.
- Elaborar convenios de colaboración con empresas e instituciones públicas y privadas a fin de mantener e incrementar los beneficios a las personas afiliadas.
- Crear modelos de atención gerontológica, así como capacitar personal y supervisar la aplicación de los mismos en centros de atención para personas adultas mayores como casas hogar, albergues y residencias de día.
- Fomentar investigaciones y publicaciones gerontológicas.⁵⁶

⁵⁶ *Ibíd.* P.2

CAPÍTULO IV.

LA IMPORTANCIA DEL VÍNCULO AFECTIVO EN LAS PERSONAS RESILIENTES

El concepto de vínculo hace referencia al lazo afectivo que emerge entre dos personas y que genera un marco de confianza en el otro y en la vida, en un contexto de comunicación y de desarrollo.

Funciones del vínculo:

- Mantener la proximidad del cuidador principal.
- Procurar el sentimiento de seguridad que promueva la exploración.
- Regular las emociones.
- Dar estrategias para hacer frente al estrés.
- Favorecer la sociabilidad.⁵⁷

Mantener un vínculo afectivo con otra persona en la resiliencia es importante, ya que este forma parte de los pilares de resiliencia, este lazo emocional será un factor clave que ayudará a las personas que se encuentran atravesando una situación o una adversidad (económica, emocional, social, etcétera); debe existir este enlace entre el pilar y la otra persona, sin él la resiliencia no podría efectuarse.

4.1 El Apego en palabras del psicoanalista inglés John Bowlby.

El término apego fue introducido por el psicoanalista inglés Bowlby en 1988, posteriormente fue estudiado por Ainsworth, y es actualmente utilizado por los teóricos del desarrollo y del vínculo.

El concepto de apego alude a la disposición que tiene un niño o una persona mayor para buscar la proximidad y el contacto con un individuo, sobre todo bajo ciertas circunstancias percibidas como adversas. Esta disposición cambia lentamente con el

⁵⁷ Uribe, U.M. (2012). Vínculo Afectivo y sus Trastornos. Recuperado de <http://www.avpap.org/documentos/bilbao2012/DesarrolloAfectivoAVPap.pdf>

tiempo y no se ve afectada por situaciones del momento. La conducta de apego, en cambio, se adopta de vez en cuando para obtener esa proximidad.⁵⁸

Existe una diferencia entre el apego y el vínculo, esta radica en que el vínculo se da personas cercanas como madre-hijo y el apego se forma entre personas que perciben una amenaza en el ambiente, pudiendo ser esas personas sobrino-tía donde el niño suele sentir cierta seguridad al estar en un ambiente desconocido con su tía(o). La conducta de apego es definida por Bowlby como: “ cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentar al mundo”.

La relación de apego actúa como un sistema de regulación emocional, cuyo objetivo principal es la experiencia de seguridad. La conducta de apego puede manifestarse en relación con diversos individuos, mientras que el vínculo se limita a unos pocos. El vínculo puede ser definido como un lazo afectivo que una persona o animal forma entre sí mismo y otro, lazo que los junta en el espacio y que perdura en el tiempo.

El sello conductual del vínculo es la búsqueda para conseguir y mantener un cierto grado de proximidad hacia el objeto de apego, que va desde el contacto físico cercano bajo ciertas circunstancias, hasta la interacción o la comunicación a través de la distancia, bajo otras circunstancias.

El vínculo permanece a través de periodos en los que ninguno de los componentes de la conducta de apego ha sido activado. Así, cuando un niño juega o se encuentra ante una separación de su figura de apego, el vínculo se mantiene pese a las conductas de apego no se manifiesten.⁵⁹

El apego es el vínculo emocional recíproco y perdurable entre el niño y un cuidador, en el cada uno de ellos contribuye a la calidad de la relación. El apego tiene un valor

⁵⁸ Safrany, R. K., Len, Q. A. (2005). Vínculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas. Extraído desde Revista Digital Universitaria, de http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art105/nov_art105.pdf

⁵⁹Ibidem. P.5

adaptativo para los bebés, ya que les asegura que tanto sus necesidades psicosociales como físicas serán cubiertas.⁶⁰

La idea principal del psicoanalista John Bowlby era que el sistema de comportamiento de apego se desarrolla con el objetivo de aumentar las posibilidades de protección y supervivencia de los niños de pecho. Esta protección, está basada esencialmente en la proximidad física y el contacto entre la madre y el bebé durante los primeros años. Así este apego vendría condicionado filogenéticamente y ambos –niño y madre- son agentes activos en el proceso.

La teoría del apego desarrollada por el inglés Bowlby y ampliada por Ainsworth, da una explicación bastante exacta sobre la predisposición hacia este tipo de vinculación. Además establece una relación entre los patrones de crianza, en los tres primeros años del niño, y las respuestas conductuales de éste, frente al mundo.⁶¹

El apego y la vinculación son importante en la vida del ser humano, ya que estos dos elementos son los que nos hacen más humanos, se ha dicho y se ha estudiado que la falta de apego y vinculación con la madre o padre que son las personas más próximas en los niños, pueden desencadenar algunos trastornos psicológicos en el niño cuando este ya es adulto.

Tipos de Apego.

Apego seguro.

- El niño protesta solo ante la separación.
- Explora con normalidad en presencia de la figura de apego.
- Recibe a la figura de apego con alivio.
- Establece una buena relación con extraños.

⁶⁰ Papalia, E.D., Olds, W.S., Feldman, D.R. (2002). Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia. México D.F.: McGrawHill

⁶¹ Ibídem. P.115.

Apego ansioso-evitante.

- Se siente poco afectado por la separación.
- Parece no tener necesidad de confort.
- Aparenta independencia.
- Explora en ausencia de la figura de apoyo.
- Tiene facilidad para contactar con extraños.
- Ignora a la figura de apego, cuando vuelve.

Apego ansioso – resistente o ambivalente.

- Se siente perturbado por la situación experimental.
- Se muestra ansioso y agitado ante la separación.
- Busca consolarse aunque de forma ambivalente (se acerca y rechaza a la figura de apego).
- Se resiste a ser consolado.

Apego desorganizado.

- Presenta conductas desorganizadas y confusas en el reencuentro.
- No presentan estrategias conductuales que liciten el confort ante el estrés.
- Manifiestan conductas de apego ambivalente y evitante.
- Alrededor el 75 a 80% de la población de niños maltratados presenta estilos de apego desorganizado.⁶²

⁶² *Ibíd.* P.115

4.2 La Autoestima como una herramienta para la resiliencia.

Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima:

“La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias”.

Concretamente, se puede decir que la autoestima es:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.⁶³

En el manual de resiliencia aplicada se dice que la autoestima favorece el sentido de la propia identidad, constituyendo un marco de referencia desde el cual interpretar la realidad externa y la propia experiencia.⁶⁴

Se observa que entre estas conceptualizaciones de la autoestima existe una relación algo lejana, ya que desde el punto de vista del psicoterapeuta Branden la autoestima se refiere a la confianza que tenemos nosotros mismos depositada en nuestro ser; en cambio dentro del manual de resiliencia la autoestima es concebida como identidad propia, haciendo esto, inclinación al término personalidad.

El padre de la psicología norteamericana William James sobre sí mismo es que basa a su autoestima en cómo se compara con los demás en cualquier tema que elige. Sin nadie más puede estar a la par de su pericia, su autoestima queda satisfecho. Si alguien lo supera, se destruye. Nos está diciendo que en cierto sentido coloca sobre autoestima a merced de los demás.

⁶³ Branden, N. (2001). El poder de la autoestima. Barcelona: Paidós

⁶⁴ Puig, G. y Rubio, J.L. (2011). Manual de resiliencia aplicada. España: Gedisa. P.54

Atar nuestra autoestima a cualquier factor fuera de nuestro control volitivo, tal como las elecciones o acciones ajenas, es provocar angustia. La tragedia de muchas personas es que se juzgan a sí mismas de esta manera.⁶⁵ La autoestima para el señor James es un factor o elemento del ser humano que depende del exterior y de las personas que están alrededor, tener una buena autoestima para él, es ser más que la persona que se encuentra a nuestro lado, en cambio, la autoestima baja se refiere a la manera en que alguien es superior a mí, en cualquier ámbito y esto obviamente como ser humano me perjudica directamente.

Otro concepto más de autoestima es el de Stanley Coopersmith donde dice que: “entendemos por autoestima la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen la autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.”⁶⁶

Esta conceptualización da un giro radical a la concebida por el padre de la psicología norteamericana, ya que dentro de esta se expresa que la autoestima es un juicio personal, a diferencia de la otorgada por James, que hacia al entorno y a las personas participes de la construcción de la autoestima.

Más recientemente Richard L. Bednar, M. Gawain Wells y Scott R. Petterson definen a la autoestima como un sentido subjetivo de autoaprobación realista. Refleja cómo el individuo ve y valora al uno mismo en los niveles fundamentales de la experiencia psicológica... Entonces, la autoestima es fundamentalmente un sentido perdurable y afectivo del valor personal basado en una autopercepción exacta.⁶⁷

Esta definición se acerca más a la que es ofrecida en la actualidad, haciendo hincapié en el “amor propio” y cómo es que el hombre se ve a sí mismo, incluyendo la aceptación de sí mismo, siendo realista de sus fortalezas y debilidades.

⁶⁵ *Ibíd.* P. 21

⁶⁶ *Ibíd.* P.22

⁶⁷ *Ibíd.* P.23

Resumiendo en una definición formal: la autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida como merecedor de felicidad.⁶⁸

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. Es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia. El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico. Cuando se posee actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida. Nos derrumbamos ante vicisitudes que un sentido más positivo del uno mismo podría vencer. Tendemos a estar más influidos por el deseo de evitar el dolor que de experimentar la alegría. Lo negativo ejerce más poder sobre nosotros que lo positivo.⁶⁹

Es de suma importancia que el hombre tenga una autoestima positiva o elevada, ya que esta será un factor importante que lo impulsara a salir adelante cuando se encuentre frente a una adversidad; las personas que han atravesado un evento difícil en su vida, poseen una autoestima elevada, claro que durante el proceso esta decae al ver la inmensidad del problema o situación que están viviendo.

La autoestima positiva busca objetivos exigentes que la estimulen y el lograrlos la alimenta. La baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y poco exigente; limitarse a ello debilita la autoestima. Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor equipados estaremos para enfrentarnos a la adversidad en nuestras profesiones y en nuestras vidas personales; cuanto más rápido nos levantemos después de una caída, más energía tendremos para comenzar de nuevo; seremos más ambiciosos, no necesariamente en sentido profesional o económico, sino en cuanto a lo que esperamos experimentar en la vida: emocional, creativa, espiritualmente.⁷⁰

⁶⁸ Ibídem. P.41

⁶⁹ Ibídem. P.34

⁷⁰ Ibídem. P.37

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

1. Un sentido de eficacia personal (autoeficacia).
2. Un sentido de mérito personal (autodignidad).

Autoeficacia: Significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza cognoscitiva en mí mismo.

Autodignidad: Quiere decir seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y de ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente mis pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es mi derecho natural.⁷¹

Autoeficacia y autodignidad son los pilares duales de la autoestima positiva. La experiencia de la autoeficacia genera el sentido de control sobre la propia vida, que asociamos con el bienestar psicológico, la sensación de estar en el centro vital de la experiencia, a diferencia de ser un espectador pasivo o víctima de los acontecimientos.

La experiencia de la autodignidad posibilita un sentido benevolente no neurótico de comunidad con otros individuos, la fraternidad de la independencia y la consideración mutua, a diferencia del aislamiento del resto de los humanos, por un lado, o del hundimiento en la tribu, por el otro.

4.3 La importancia del entorno afectivo

El entorno afectivo es de suma importancia para la persona resiliente, llámese niño, adolescente, joven, adulto o adulto mayor. La familia es este entorno afectivo en el cual una persona encontrara la fortaleza o la motivación para hacer frente a una situación adversa.

De acuerdo con los científicos, existen varias versiones que dan cuenta del origen etimológico de la palabra familia, sin que haya verdadera unidad de criterios frente a

⁷¹ Ibídem. P. 40

este aspecto, algunos consideran que la palabra Familia proviene del latín “familiae”, que significa “grupo de siervos y esclavos patrimonio del jefe de la gens”

En concepto de otros, la palabra se derivada del término “fam lus”, que significa “siervo, esclavo”, o incluso del latín “fames” (hambre) “Conjunto de personas que se alimentan juntas en la misma casa y a los que un pater familias tiene la obligación de alimentar. En contraste con lo anterior y en un sentido aparentemente amplio pero realmente restringido desde el aspecto de los vínculos que le sirven de factor integrador, “la familia es el grupo de personas entre quienes existe un parentesco de consanguinidad por lejano que fuere”; citado por De Pina Vara.⁷²

La familia es un sistema natural y evolutivo que se caracteriza por ser “un conjunto de personas que interactúan en la vida cotidiana para preservar su supervivencia”. Esto de acuerdo al “grado en el que se considere a la familia como un agente social activo o pasivo, si su papel es activo, se definirá como casual de cambios en otros aspectos de la estructura social y si se trata de ser pasivo, la familia será fuente de la incidencia de otras instituciones”.⁷³

La tarea primordial de la familia, consiste en producir y preparar nuevos conjuntos de seres humanos para ser independientes ante la sociedad, formar nuevas familias y repetir el proceso del ciclo vital, por ejemplo cada persona cumple un ciclo de vida que inicia con el nacimiento y culmina con la muerte; entonces la familia también pasa por un ciclo vital que consiste en : la formación de la pareja, familia con hijos pequeños, familia con hijos de edad escolar o adolescentes y familia con hijos adultos, estas etapas tienen sus características propias.

Por otro lado, las dinámicas del ciclo vital son cambiantes en su forma y función, por ende cada familia es diferente con el pasar del tiempo, por esta razón es pertinente estudiar a la familia como un sistema desde su conformación y durante todos y cada una de los ciclos que atraviesa; esto quiere decir que en la vida cotidiana nos permitirá

⁷²Gómez, O. E., Guardiola, V.J.V. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. Extraído desde Scielo Chile, de <http://www.scielo.org.co/pdf/jusju/v10n1/v10n1a02.pdf>

⁷³ Ludizaca, P. E.B. (2013). Tipos de familia estructural y la relación con sus límites. (Monografía previa a la obtención del título de Licenciada en Psicología Educativa en la especialización de Orientación Profesional). Universidad de Cuenca

conocer de qué manera se interrelacionan los padres e hijos, sus reglas, funciones y tareas particulares. Por lo tanto la familia no es estática gracias a las dinámicas del ciclo vital, entendiendo que el desarrollo de cada familia es un mundo interno que se debe a las exigencias de la sociedad con sus costumbres y cultura; ahora, como dice Castañeda, las familias de la actualidad tiene nuevas modificaciones, mencionando a la familia con padrastro y madrastra la misma que puede presentar confusiones en alguna de las etapas, sin embargo se considera que el ciclo vital familiar es una secuencia ordenada y universal, predecible en dónde la solución de las tareas de una fase anterior facilita la superación de una fase posterior.⁷⁴

4.4 Tutores de resiliencia.

El término de tutor de resiliencia fue acuñado por Cyrulnik para definir, por lo general, a una persona que nos acompaña de manera incondicional, convirtiéndose en un sostén, administrando confianza e independencia por igual, a lo largo del proceso de resiliencia.

Cualidades o actitudes propias de los tutores:

- Apoyo incondicional.
- El estímulo y la gratificación afectiva de los logros.
- Vinculación afectiva.
- Empatía.
- Confianza.
- La capacidad para asimilar nuevas experiencias y ayudar a resolver problemas.⁷⁵

⁷⁴ Op.cit;P. 13

⁷⁵ Puig, G. y Rubio, J.L. (2011). Manual de resiliencia aplicada. España: Gedisa. P. 121

Tutores de resiliencia implícitos:

- Por lo general no existe conciencia de la relación.
- La relación tiene un poder transformador ya sea en lo real o a través de la representación simbólica.

“Casi siempre se trata de un adulto que encuentra al niño y que asume para él el significado de un modelo de identidad, el viraje de su existencia. No se trata necesariamente de un profesional. Un encuentro significativo puede ser suficiente” B. Cyrulnik

Un tutor de resiliencia puede encarnarse en una actividad, un interés o una afición. Una actividad puede convertirse en un camino, que nos pone en valor, estimula nuestra confianza y nos da seguridad. Un nuevo sentido a nuestra existencia.

Una película, un libro, etcétera pueden tener un papel como tutor cuando existe una identificación masiva con el objeto, que nos inspira y moldea.

4.4.1 Tutores de resiliencia explícitos.

- A menudo se encarnan en las figuras de Educadores, Maestros, Terapeutas, T.S. (Psico-Socio-Educativo).
- Existe conciencia sobre el papel que pueden jugar. Este papel exige: Compromiso y constancia.

COMPROMISO: un profesional de la ayuda bien nutrido de afecto y por tanto en situación de devolver parte del amor recibido. Mostrar afecto y estar en disposición de recibirlo.

CONSTANCIA: Cuando atravesamos una situación que nos desestabiliza necesitamos aferrarnos a situaciones y personas estables, que generen confianza. Estar presentes y disponibles en los momentos de crisis (implícito en nuestro rol profesional).

4.4.2 Tutores de resiliencia explícitos en contextos de riesgo.

- Reconocer a la persona más allá del problema.
- Estimular la confianza y favorecer el establecimiento de un vínculo; imprescindible conocer al otro.
- Compartir momentos más allá de nuestro rol profesional. Las personas no sólo necesitan saberse apoyadas, necesitan sentirse apoyadas.
- El/la profesional que ocupa ese papel debiera colaborar a reconstruir la seguridad básica, para hacer individuos autónomos.⁷⁶

Cada tutor juega un papel importante en la vida de la persona en cual reside el tutor, la función general de este, es apoyar a la persona que está atravesando una adversidad, siendo el pilar que la persona necesita en ese momento.

Ser un tutor de resiliencia es un papel que incluye varios factores psicológicos y se pone en juego la salud mental del propio tutor, ya que cuando la persona a la cual se le dio el apoyo, llega a un equilibrio y viene la ruptura de ese apego con el tutor este puede generar cierto grado de ansiedad y temor en la persona.

4.5 importancia de los pilares resilientes (comunidad y cultura).

La familia, la escuela y la comunidad son esenciales a la hora de fomentar la resiliencia. Cada una de esas instituciones puede aportar herramientas nuevas, reforzar las existentes, brindar espacios oportunos y colaborar en el desarrollo de las potencialidades y los recursos de cada ser humano. Entre todos se puede construir una red de contención dentro de la que se haga posible aprender, enseñar, transmitir la resiliencia, como necesidad básica para la vida.

⁷⁶ Puig, G., Rubio, J.L. Tutores de resiliencia: Dame un punto de apoyo y moveré mi mundo. Recuperado de <http://www.proyctohombrenavarra.org/documentacion/Tutoresderesiliencia.Dameunpuntodeapoyoymoveremimundo.Addima.pdf>

Cuando una red está formada por hilos resistentes y fuertes, se convierte en un escudo protector que atenúa los golpes, filtra los posibles efectos nocivos y permite enfrentar los avatares de la vida con menos exposición.⁷⁷

Se podría definir el apoyo social como la ayuda procedente de otras personas, a disposición del individuo, para hacer frente a sus situaciones vitales, que adquiriría un especial significado o relevancia ante los acontecimientos de índole negativa o amenazante.

De acuerdo con Dean y Gottlieb citados en Manual de resiliencia aplicada, el apoyo social tendría al menos dos dimensiones: el área estructural referida al número e intensidad de vínculos o redes de apoyo; y el área funcional o expresiva, referente al tipo de apoyo que se puede recibir:

- Emocional, referido a muestras de cariño, empatía o confianza.
- Instrumental, referidas al acompañamiento y resolución del problema.
- Informativo, obtención de información útil para solventar el problema.

El contexto social

El contexto social juega un importante papel ya que este puede concebirse como una amenaza o como un lugar seguro para las personas. “si es conocido me sentiré seguro, pero si es extraño, lo más probable es que guarde distancia. En definitiva, el otro, si es desconocido, puede ser valorado como amenaza”.

4.6 Componentes de la personalidad resiliente.

Hay características de la personalidad que son protectoras frente a la adversidad. Cuando son detectadas, podemos estimularlas para promover la resiliencia desde la infancia y facilitar la capacidad para sobrellevar situaciones estresantes.

⁷⁷ Schwalb. V. (2013). Todos somos resilientes. Niños y adultos pueden superar hasta el más profundo dolor. Buenos Aires, Argentina: Paidós

Los atributos que aparecen con frecuencia en las personas resilientes han sido designados por Suarez Ojeda citado en Todos somos resilientes, como “pilares de la resiliencia”, a continuación se presentan dichos atributos:

- Introspección: es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.
- Independencia: se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- Capacidad de relacionarse: habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.
- Iniciativa: gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- Humor: encontrar lo cómico en la propia tragedia.
- Creatividad: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
- Moralidad: consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores.
- Autoestima: base de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo.
- Capacidad de pensamiento crítico: es fruto de la combinación de los otros. Permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre.

Una persona con características resilientes es aquella que es capaz de establecer relaciones sociales constructivas, tiene un sentido de sí misma positivo, dimensiona

los problemas, tiene sentido de esperanza frente a las dificultades, extrae significado de las situaciones de estrés desarrolla iniciativa y se fija metas posibles de alcanzar.⁷⁸

4.7 Fortalezas intrapsíquicas

A lo largo de la búsqueda de información sobre resiliencia, muchos de los pioneros en esta materia se percataron que la psicología solo se enfocaba a aquellas personas que se vieron afectadas a partir de enfrentar una adversidad tal como pudo haber sido una guerra, el abandono por parte de su familia, pasar hambre etcétera, generando esto patologías o traumas en las víctimas.

Cuando se comenzaron los estudios sobre las personas que no eran afectadas por vivencias traumáticas pasadas, se abrió una puerta a lo desconocido, ya que para entonces era una locura pensar que las personas podrían salir victoriosas sobre la adversidad.

Los investigadores en un intento por identificar los factores personales sobre los que se construyen las respuestas exitosas frente a la adversidad fueron completando un mapa de aquellos factores intrapsíquicos que aparecían de forma sistemática en las historias de resiliencia.

Se piensa que por una parte, con el estudio sistemático de las diferencias individuales, aumenta la comprensión sobre el individuo, lo que a su vez permite una predicción de su conducta y comportamiento. Por otra parte estas diferencias, que recalcan el potencial psicológico que tiene el ser humano, nos invitan a respetar los distintos estilos de vida por el que cada persona opta.

Otro argumento que puede justificar el porqué del empeño en aislar variables e identificar diferencias puede ser el hecho de, conocerlas, nos puede ayudar a

⁷⁸ Op.cit; 78

contrarrestar todos los años de patologización y pesimismo. Y es que solo haciendo visibles las potencialidades es posible trabajar sobre ellas.⁷⁹

Se considera a las fortalezas intrapsíquicas como aquellos recursos internos de cada persona, que pueden ser fortalecidos en su interacción con el ambiente, que conforman su personalidad y le protegen frente a la adversidad.

Son lo que Werner, en sus investigaciones denominó atributos de disposición del individuo, esos pilares internos que el sujeto lleva dentro de sí y que conforman su esencia misma. Se corresponderían con lo que Wolin describió como pilares de resiliencia, entendidos como aquellas características que aparecen con mayor frecuencia en quienes han demostrado condiciones de resiliencia. Son factores ambientales y sociales. Por tanto se trata de características genéticas y temperamentales, que constituyen una base sobre la cual actúan los factores ambientales y sociales.

Se podría decir que corresponde con lo que Edith Grotberg denomina “yo soy”:

- “Yo tengo” en mi entorno social.
- “Yo soy” y “yo estoy”, hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales.
- “Yo puedo”, concierne a las habilidades en las relaciones con los otros.

Tengo:

- Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros.

⁷⁹ Puig, G y Rubio, J. L. (2011). Manual de resiliencia aplicada. España: Gedisa. P.95

- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo. Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.

Soy:

- Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

Estoy:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

Puedo:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.⁸⁰

4.8 Habilidad para la acción.

- Es la capacidad adquirida por el hombre, de utilizar creadoramente sus conocimientos y hábitos tanto en el proceso de actividad teórica como práctica.

⁸⁰ Melillo, A. Resiliencia. Extraído de Revista Psicoanálisis: ayer y hoy No 1 de <http://www.elpsicoanalisis.org.ar/old/impnumero1/resiliencia1-doc.htm>

- Significa el dominio de un sistema complejo de actividades psíquicas, lógicas y prácticas, necesarias para la regulación conveniente de la actividad, de los conocimientos y hábitos que posee el sujeto.
- Es la asimilación por el sujeto de los modos de realización de la actividad, que tienen como base un conjunto determinado de conocimientos y hábitos.
- Tienen como base un conjunto determinado de conocimientos y hábitos.⁸¹

En el Manual de resiliencia aplicada se dice que la habilidad hace referencia a la adquisición de habilidades interpersonales o sociales, de resolución de conflictos, que se orienta a la acción, y que entran en juego en la interacción. Por tanto son observables y susceptibles de ser fortalecidas, además de depender del contexto y del momento evolutivo.

Habilidades para la acciones según Gema Puig y José Luis Rubio

| Pilar resiliencia | Habilidades para la acción. | | | |
|--------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------|--|
| Sentido del humor | Hacer reír a otras personas | Buscar lo positivo en las vivencias negativas | Reírse de sus limitaciones | Encontrar nuevas formas de mirar las cosas |
| Confianza | Pedir ayuda cuando la necesita | Expresar sentimientos | Establecer relaciones positivas | Habilidades para la comunicación verbal |
| Iniciativa | Proponer algo | Tomar decisiones | Probar cosas nuevas | Decisión ante los riesgos |

⁸¹ Club de ensayos (2014). Que son habilidades Extraído de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2008b/395/QUE%20SON%20LAS%20HABILIDADES.htm>

| | | | | |
|----------------|--|--|--------------------------------------|--|
| Moralidad | Hacer algo por otros | Capacidad para empatizar | Conocer los valores universales | Colaborar con otros |
| Independencia | Control sobre elementos del ambiente | Respetar normas y límites | Responsabilizarse de algo | Hacer algo autónomamente |
| Espiritualidad | Verbalización sobre un futuro mejor | Metas a corto plazo | Creer en algo o alguien firmemente | Capacidad para descubrir la belleza de la naturaleza |
| Identidad | Autoimagen positiva | Sentido de pertenencia | Conocimiento de su cultura | Hacer una descripción de si misma |
| Creatividad | Utilización de la imaginación. | Dar soluciones alternativas | Crear algo nuevo distinto del modelo | Capacidad para concentrarse |
| Comunicación | Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan | Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para interactuar | Sentir afecto y expresarlo | Buscar la manera de resolver mis problemas |

Puig, G. y Rubio, J.L. (2011). Manual de resiliencia aplicada. España: Gedisa. P. 102

4.9 Competencias, respuestas amortiguadoras en la persona resiliente

Son mecanismos protectores específicos, lo que Rojas denomina, respuestas amortiguadoras, “que se activan en la persona como consecuencia de la situación estresante concreta o suceso potencialmente traumático”.

Lösel citado en el Manual de resiliencia aplicada, señala que, entre los recursos más importantes con los que cuentan los niños que han vivido procesos de resiliencia, se encuentran precisamente estas características temperamentales que favorecen un enfrentamiento efectivo.

En el siguiente cuadro se muestra la conceptualización de estas respuestas amortiguadoras, de acuerdo con autores representativos de la resiliencia:

Respuestas amortiguadoras de la resiliencia

| Rojas Marcos | Lösel | Grotberg | Werner |
|---------------------|--|---------------------------|--------------------|
| Flexibilidad | Flexibilidad | | |
| Adaptación | Asignar significación subjetiva y positiva al estrés | Decisión ante los riesgos | Adaptable |
| Resistencia | Enfrentamiento activo | Energía | Fuerte físicamente |
| | | Valentía | |

Puig, G. y Rubio, J.L. (2011). Manual de resiliencia aplicada. España: Gedisa. P. 103

CAPÍTULO V

PROPUESTA DEL PROGRAMA

5.1 ¿Qué es un programa?

1. Previa declaración de lo que se piensa hacer en alguna materia o situación.
2. Proyecto ordenado de actividades.
3. Serie ordenada de operaciones necesarias para llevar a cabo un proyecto.
4. Conjunto de instrucciones ordenadas correctamente que permiten realizar una tarea o trabajo específico.
5. Es una propuesta ordenada de acciones que pretenden la solución o reducción de la magnitud de un problema que afecta a un individuo o grupo de individuos y en la cual se plantea la magnitud, características, tipos y periodos de los recursos requeridos para completar la solución propuesta dentro de las limitaciones técnicas, sociales, económicas y políticas en las cuales el programa se desenvolverá.
6. Se define como un plan y orden de actuación, organización del trabajo dentro de un plan general de producción y en unos plazos determinados, o como la secuencia precisa de instrucciones codificadas en un ordenador para resolver un problema así como la declaración previa de lo que se piensa hacer en alguna materia u ocasión, o el anuncio o exposición de las partes de que se han de componer ciertas cosas o de las condiciones a que ha de sujetarse. Todas estas definiciones coinciden en que el programa se realiza previo a la acción.

7. El término programa proviene de las raíces griegas, pro; antes y gramma; letra. Como ocurre en la mayoría de las definiciones y concepciones sociales, el término "programa" tiene muchos significados. Se entiende por programa desde una forma de actividad social organizada con un objetivo concreto, limitado en el tiempo y en el espacio, hasta un conjunto interdependiente de proyectos.⁸²

5.2 Tipos y clasificación de programas:

5.2.1 En función del alcance de la intervención:

Un programa de intervención es un plan, acción o propuesta, creativa y sistemática, ideada a partir de una necesidad, a fin de satisfacer dicha carencia, problemática o falta de funcionalidad para obtener mejores resultados en determinada actividad.

Se entiende que un plan o proyecto de intervención consiste en un conjunto de acciones sistemáticas, planificadas, basadas en necesidades identificadas y orientada a unas metas, como respuesta a esas necesidades, con una teoría que lo sustente.

Características:

- Diagnóstico de necesidades.
- Objetivos de intervención.
- Contenido de la intervención.
- Contexto de desarrollo.
- Destinatarios de la intervención.
- Funciones de la intervención.
- Agentes de la intervención.
- Evaluación de la intervención.

⁸² Enciclopedia virtual. Extraído de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2006b/voz/1b.htm>

Otra clasificación de apartados para una correcta formulación de un proyecto de intervención sería:

Fundamentación: Razones por las que se necesita realizar el proyecto

Finalidad: A qué fin contribuirá el logro de los objetivos del plan de intervención.

Objetivos: Qué se espera obtener del plan de intervención en el caso de que tenga éxito.

Beneficiarios directos e indirectos: A quién va dirigido el programa.

Actividades: Con qué acciones se generarán los productos.

Gastos: Qué recursos se necesita para obtener el producto y lograr los objetivos.

Responsables y estructura administrativa: Quién ejecutará las actividades.

Modalidades de operación: Cómo se ejecutará el plan.

Calendario: En cuánto tiempo se obtendrán los productos y se lograrán los objetivos previstos.⁸³

Preventiva.

Prevención:

Aquel proceso de intervención social que, con el objetivo último de mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas y sistemas humanos, y acorde con conocimientos rigurosos, manipula los factores asociados o implicados en la génesis de diferentes enfermedades, problemáticas o necesidades sociales, desarrollando actuaciones concretas a fin de evitar su aparición, reaparición o agravamiento.

⁸³ Intervención educativa. Extraído de uvprintervencioneducativa.blogspot.mx/2011/09/que-es-un-proyecto-de-intervencion-por.html

Tipos de prevención:

1. **Prevención inespecífica:** Cuando se intenta prevenir una diversidad de cuestiones a la vez.
2. **Prevención Impersonal:** La que va dirigida a grandes conjuntos de ciudadanos.
3. **Prevención específica:** La que pretende evitar un problema concreto.
4. **Prevención personal:** La que va dirigida a grupos o personas portadoras de riesgo.
5. **Prevención universal:** Está dirigida a la población en general y se lleva a cabo mediante la promoción de la salud para crear conocimiento y orientar.
6. **Prevención selectiva:** Se enfoca a desarrollar intervenciones para grupos de riesgo específicos, por ejemplo: hijos de alcohólicos, reclusos, menores infractores, víctimas de violencia doméstica y abuso sexual, niños con problemas de aprendizaje y/o de conducta, etc. Estos grupos se asocian, al consumo de drogas ya que se han identificado factores biológicos, psicológicos y ambientales que sustentan la vulnerabilidad. Asimismo, se coayuda a la atención a grupos específicos de niños en situación de calle, indígenas y adultos mayores
7. **Prevención indicada:** La intervención se dirige a grupos de la población con sospecha de consumo y/o de usuarios experimentales, o de quienes exhiben factores de alto riesgo que incrementan la posibilidad de desarrollar la adicción a alguna sustancia.

Niveles de prevención.

Prevención primaria:

- Es un concepto comunitario.
- Implica la disminución de la incidencia de una enfermedad, y se focaliza en reducir el riesgo de toda la población.

- Modalidad que ha concentrado mayor interés de los expertos como forma de atender tanto enfermedades como problemas sociales.
- Va dirigida a grupos o poblaciones que no manifiestan signos evidentes de enfermedad o problema social; solo existe la consideración de que alguno de sus miembros (o todos) pueden estar en situaciones de riesgo.

Prevención secundaria

- Tiene como objetivo la reducción de los efectos de enfermedad.
- Implica disminución de la prevalencia, y focaliza muchos esfuerzos en la detección precoz.
- En el campo social se la ha asociado a menudo con la identificación de individuos portadores de factores de riesgo, es decir, vulnerables.

Prevención terciaria:

El seguimiento posterior a la intervención (gran reto pendiente de nuestros sistemas de protección social) no es sólo trascendente para un trabajo preventivo riguroso; es también crucial para una correcta evaluación a medio y largo plazo de las consecuencias de nuestro trabajo interventivo.

No sólo está relacionado con el bienestar a posteriori de las personas que han recibido ayuda; también lo está con nuestra capacidad de aprender y nuestros métodos de aprendizaje para mejorar nuestras intervenciones a partir de la práctica misma. Si no se hace seguimiento nuestro proceso de construcción de conocimiento no dejará de ser débil, porque seguiremos ignorando los efectos profundos de nuestro trabajo, su permanencia a través del tiempo.

CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS SEGÚN LOS NIVELES DE PREVENCIÓN.

PREVENCIÓN PRIMARIA:

- Dirigidos a grupos muy numerosos.
- Indiscriminados respecto a la población
- Se realizan a través de los Mass media.
- Ideas pocas pero claras
- Reiterativos
- Fundamentalmente de carácter informativo, más que motivador, o profundizador. Deben incidir especialmente en los agentes socializadores: escuela, familia, etcétera.
- Se debe evaluar el impacto que producen.

PREVENCIÓN SECUNDARIA:

- Dirigidos a grupos de riesgo, con el problema incipiente.
- Son propiamente intervención, precoz o retardadores de males mayores.
- Pretenden inducir el cambio de hábitos y actitudes.
- Facilitan información importante y preferentemente de manera activa.
- Se dirigen a grupos pequeños.
- Se pretende ir creando redes sociales de apoyo.
- Se debe evaluar el proceso de cambio experimentado en los grupos de riesgo.

PREVENCIÓN Terciaria.

- Dirigidos a afectados.
- Constituyen un proceso de independización de los usuarios.

- Se pretende la consolidación de hábitos, actitudes, estilos de vida, ya adquiridos.
- Se pretende también la generalización de conductas.
- En ocasiones supone la implicación de los sujetos en el trabajo directo o en la prevención de otros casos.

Compensatoria.

Por programa compensador, entendemos un conjunto de actuaciones que se dediquen a desarrollar aquellos aspectos considerados como deficitarios en los sujetos que fracasan y que de tenerlos suficientemente adiestrados les llevarían a conseguir que éstos no fracasaran en la realización de tareas intelectuales.

Este conjunto de actuaciones deben estar sustentado por una teoría del conocimiento y una teoría psicológica que explique cuáles son las claves del funcionamiento intelectual además de unos instrumentos adecuados para conseguir estos fines.

5.2.2 En función del camino o puerta de la intervención:

Biológico.

Toda enfermedad es un programa biológico de adaptación a un conflicto. Por tanto, la enfermedad es un mecanismo de adaptación con pleno sentido biológico para la supervivencia. Su sentido es cubrir una necesidad vital para el individuo (sobrevivir, protegerse, moverse, relacionarse...) que ha sido puesta en peligro debido al conflicto vivido.

Los conflictos que activan estos programas pueden ser, en los humanos, reales o simbólicos ya que el inconsciente biológico no diferencia entre lo real y lo imaginario. En la naturaleza, estos programas adaptativos (enfermedad) han tenido, y siguen teniendo, pleno sentido evolutivo, y permiten superar conflictos reales en los

que la biología debe actuar para permitir al ser vivo adaptarse a una situación determinada.

Psicológico.

La intervención psicológica consiste en la aplicación de principios y técnicas psicológicas por parte de un profesional acreditado con el fin de ayudar a otras personas a comprender sus problemas, a reducir o superar estos, a prevenir la ocurrencia de los mismos y/o a mejorar las capacidades personales o relaciones de las personas aun en ausencia de problemas

Social.

Se refiere a proyectos, planes de acción tendentes a aliviar, reducir o prevenir la existencia de situaciones sociales indeseables (pobreza, abuso de drogas, marginación, etcétera).

5.2.3 En función de su objetivo:

- De prevención.
- De intervención (en medio abierto o residencial).
- De seguimiento.

5.2.4 Según la estrategia o instrumentos utilizados:

Programas educativos y de cambio de actitudes.

Un programa educativo es un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico. El programa brinda orientación al docente respecto a los contenidos que

debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir.

Un programa de cambio de actitud es aquel que se enfoca en el cambio de actitud de un ser humano ante otras personas, un objeto, un ambiente, una situación, etcétera, mediante planes de intervención.

Objetivos del programa de cambio de actitud:

- Pretenden incidir en la conducta desde el cambio informativo.
- Rozan el ámbito terapéutico porque pretenden modificar conductas y sentimientos pero no directamente sino a través de la percepción del fenómeno.
- Inciden en la conducta a través de la disonancia cognitiva provocando creencias inconsistentes.⁸⁴

Programa de apoyo social.

Puede decirse que un programa social es una iniciativa destinada a mejorar las condiciones de vida de una población. Se entiende que un programa de este tipo está orientado a la totalidad de la sociedad o, al menos, a un sector importante que tiene ciertas necesidades aún no satisfechas. La mayoría de los programas sociales son desarrollados por el Estado, que tiene la responsabilidad de atender las necesidades de todas las personas. Un gobierno, de este modo, puede poner en marcha planes que busquen garantizar el acceso a la educación, campañas de prevención para cuidar la salud o iniciativas para combatir la desnutrición infantil.

Programa de mediación.

Es un método estructurado de resolución de conflictos en el que una tercera parte asiste a las personas en conflicto escuchando sus preocupaciones, facilitando la

⁸⁴ Psicología de la intervención social. Extraído de:
[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12455/1/Programas%20de%20intervenci%C3%B3n%20social%20de%20car%C3%A1cter%20educativo%20y%20de%20cambio%20de%20actitudes%20\(rua-tema%204\).pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12455/1/Programas%20de%20intervenci%C3%B3n%20social%20de%20car%C3%A1cter%20educativo%20y%20de%20cambio%20de%20actitudes%20(rua-tema%204).pdf)

comunicación y ayudándoles a negociar. Los/las mediadores/as intentan ayudar a las partes a crear soluciones en las que ambas personas resultan ganadoras. Aunque la persona mediadora se hace cargo del proceso, las partes mantienen la capacidad de tomar decisiones respecto a la solución del conflicto.⁸⁵

Programas residenciales.

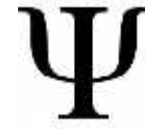
Como definición general, podríamos caracterizar el Programa Residencial, como el conjunto de actividades y recursos orientados a favorecer la permanencia y participación activa en la vida social, de personas con discapacidades derivadas del padecimiento de enfermedades mentales, a través de la cobertura, directa o con apoyo, de un conjunto de necesidades básicas de la vida cotidiana como son:

- La vivienda.
- Relaciones interpersonales significativas.
- La manutención.
- Determinados cuidados básicos (aseo, autocuidados, medicación, organización cotidiana, etcétera).⁸⁶

⁸⁵ Cómo poner en marcha, paso a paso, un programa de mediación escolar entre compañeros/as. Extraído de: http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=a03764ed-f2bc-4947-9871-22db2c0e8e14&groupId=2211625

⁸⁶ Criterios para el desarrollo del Programa Residencial. Extraído de: http://www.faisem.es/index.php/es/programas/residencial/item/download/69_8b692d0e4d3b406a0f0b6e06235401b3

PROPUESTA DE TRABAJO.



MÓDULO I

DUELO: UNA MIRADA AL DOLOR INTERNO.



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Conocer a los integrantes del grupo “Águilas Reales”, así como explicar y exponer la temática sobre duelo, para conocer la terminología a utilizar dentro del programa. | | |
| Numero de sesión: 1 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 24/10/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------------------|-----------------------|--|--|---|
| Presentación | Bola de estambre. | El aplicador iniciará la dinámica dando una breve explicación sobre esta, posteriormente le pasará la bola de estambre a un participante y este tendrá que decir su nombre y su edad, así sucesivamente hasta que todos hayan participado. | El grupo se mostró participativo e interesado en la temática de duelo, dieron sus opiniones acerca del tema. La dinámica les pareció divertida y se mostraron muy participativos. | Se recomienda que el instructor hable fuerte y claro, puesto que se está trabajando con adulto mayor y como parte de la adultez, muchos de ellos han comenzado a perder la audición. La bola de estambre debe estar enrollada para que su manejo sea más fácil y no se enrede. |
| Introducción al programa | Folletos informativos | El aplicador dará una introducción al programa y explicará los términos a utilizar dentro de la actividad. | Durante la plática existió la participación de los asistentes y el interés hacia la temática. | Los folletos deben tener las letras lo suficientemente grandes para que los asistentes las puedan leer, no utilizar tantos tecnicismos |



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: "La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo "Águilas Reales" | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Observar si los asistentes recuerdan la plática de la sesión anterior y los conceptos abordados. Aprender a reconocer las emociones. | | |
| Número de sesión: 2 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 25/10/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava. | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|--------------------------------|---|---|---|--|
| Repaso de la sesión anterior | Folletos informativos utilizados en la sesión anterior. | El ponente preguntará a 5 personas a cerca de la sesión anterior, que es lo recuerdan y que aprendieron. | Se observó que los participantes recordaban la sesión anterior y les había quedado claro que era el duelo, en qué consistía y como se manifiesta. | Se recomienda que se dé un breve repaso para reforzar el aprendizaje, así como observar y preguntar si hay participantes nuevos para así explicar rápidamente y con claridad el tema nuevamente. |
| ¿Quién ha perdido un familiar? | Cuento guiado. | El ponente realizará preguntas a los participantes acerca de cómo fue la pérdida de su ser querido, como se sienten, como les ha afectado, etcétera. Posteriormente se contará un cuento guiado para bajar el estrés ocasionado | Se pudo observar que hablar de los familiares que ya han fallecido a algunos de los asistentes le afecta aún el tema y a otros no. También se identificó la existencia de duelos recientes y duelos no resueltos. | Prestar mayor atención a los asistentes con pérdidas recientes, ya que están atravesando por un duelo y es necesario que este se resuelva de la mejor manera. |



| | | |
|---|--------------------------|--|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Expresar las emociones que han sido reprimidas por los asistentes; ser conscientes del aquí y el ahora. | | |
| Número de sesión: 3 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 26/10/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan. |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|----------|--|--|--|
| Remembranzas | Ninguno. | El ponente le pide a los participantes que recuerden que etapa de su vida les agrado más y como esta fue vivida, que les agrado y que tipo de pérdida tuvieron en esa época. | Los participantes recuerdan la época en la que fueron jóvenes, salían de fiesta con sus amigos, etcétera; otros recuerdan su infancia con dolor, pues esta se vio marcada por golpes, así como la privación de diversiones pues tenían que ayudar en las labores del hogar. Las pérdidas que marcaron a los asistentes fueron las de sus padres y la de sus hijos. | Es recomendable escuchar con atención a los participantes e identificar que emociones emergen al recordar parte de su vida, así como hacerlos conscientes que están viviendo el aquí y el ahora y que ese momento ya pasó que vivieron de una manera y ahora viven de otra, asimismo hacerlos conscientes de las herramientas que poseen para afrontar cualquier situación adversa. Es importante observar y ser empático con los participantes cuando narren la pérdida del ser querido que les ha afectado más. |



| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>¿Qué emociones predominan en mí?</p> | <p>Audio “Permitiendo que salga el dolor”</p> | <p>Se pide a los asistentes que guarden silencio para que todos logren escuchar el audio, del mismo se les indica que si quieren llorar están es todo su derecho y nadie se va a burlar.</p> | <p>Al estar escuchando el audio se observó que los asistentes (no todos) lloraron, se permitieron sacar las lágrimas que quizá tenían contenidas, otro aspecto que se observo es que las personas que están viviendo un duelo reciente se sintieron más tranquilas pues manifestaron que sintieron un alivio.</p> | <p>Se sugiere que mientras el audio este puesto y los asistentes estén escuchando se evite cualquier otro tipo de ruido externo para que no se pierda la concentración del grupo.</p> <p>Como tarea para la siguiente sesión se les pedirá a los asistentes una carta dirigida a un ser querido fallecido</p> |
|---|---|--|---|---|



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Comprender la importancia del manejo del perdón, así como los beneficios de este en la vida de las personas. | | |
| Número de sesión: 4 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 27/10/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|-------------------------|---|--|--|---|
| Aprendiendo a perdonar. | Audio “Recordar lo que hay que perdonar” Audio “Despidiendo los resentimientos” Carta pedida en la sesión anterior. | Se pide a los asistentes que lean su carta (que sea de una manera voluntaria) y al finalizar la lectura de esta expresaran como se sintieron al estar redactando la carta y que emociones surgieron al compartirla con el grupo. Posteriormente se indica a los asistentes que guarden silencio y escuchen los audios con atención, que imaginen que las personas que los han dañado están frente a ellos y así decirles que se les queda perdonados por eventos del pasado que causaron daño. | Se observó que los asistentes se mostraron un poco inseguros al momento de leer la carta, también se observó que en algunos de ellos el perdón es un tema que les crea cierto conflicto pues les cuesta expresar lo que sienten. | Se recomienda que el encargado de la actividad este muy atento a aquellas personas que estén renuentes a practicar el perdón, puesto que algunos de los asistentes se pueden oponer a trabajar el perdón. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Conocer la importancia de los abrazos y el tipo de energía que se transmite a la gente a partir de nuestro sentido del humor. | | |
| Número de sesión: 5 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 28/10/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---|--|--|--|
| Abrazos infinitos | Música para ambientar el salón. Fichas con números del 1 al 6 | El instructor repartirá las fichas entre los participantes, al finalizar pedirá a los asistentes que formen un círculo y busquen a otros participantes que tengan el mismo número que ellos, cuando los equipos se encuentren formados entre ellos se darán abrazos; posteriormente el equipo 1 irá a abrazar al equipo 3, el equipo 2 abrazará al equipo 5 y finalmente el equipo 2 al 6. | Esta actividad les agrado mucho a los asistentes pues comentaron que les gusta sentir el cariño de los compañeros y les hace sentir bien el abrazarse entre ellos. Hubo solo una persona que no quiso participar en la actividad porque comenta que se sentía con dolor de huesos. | Es importante verificar que el aula tenga el suficiente espacio y que los participantes convivan con todos los compañeros, así como tener cuidado para que no existan accidentes. Se recomienda que al finalizar esta actividad, todos los integrantes formen un círculo y se abracen nuevamente. |



| | | | | |
|---|----------------|---|--|---|
| <p>Te transmito mi energía positiva</p> | <p>Ninguno</p> | <p>Los asistentes formaran parejas, se pondrán de frente y cada uno de ellos frotara las palmas de sus manos para generar calor, cerraran los ojos unos minutos y cuando sientan que las manos ya están calientes enseguida pondrán una de sus manos cerca del corazón de su compañero sin llegar a tocarlo. Al finalizar los asistentes comentaran como se sintieron con ambas actividades y que es lo que opinan de esta actividad.</p> | <p>Los participantes mostraron interés en esta actividad y comentaron que no sabían que la energía positiva se podía transmitir, pues ellos cuentan que la energía mala es la que se pega al cuerpo con mucha facilidad . De las personas que dieron su opinión al final de la actividad, comentaron que se sentían felices, alegres y llenos de energía para hacer más actividades.</p> | <p>Se sugiere que esta actividad se lleve fuera del aula, de preferencia en un jardín para tener mayor espacio y dejar que el sol y el viento roce la piel de los asistentes.</p> |
|---|----------------|---|--|---|



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Expresar los sentimientos guardados que los asistentes tienen respecto a su ser querido fallecido. | | |
| Número de sesión: 6 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 07/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|--------------------------|----------------|---|--|--|
| Te echo de menos pero... | Cuento guiado. | Cada integrante tomará su lugar correspondiente, el encargado dará las siguientes instrucciones: “todos cierren los ojos. Respiraren lentamente, inhalen, exhalen,” y se comienza a narrar el cuento guiado, cuando se llegue al clímax del relato, se le otorgará a los asistentes 15 minutos para “platicar” con su ser querido y externalizarle cómo se siente. Lentamente el instructor irá bajándolos nuevamente a la realidad mencionando que comiencen a sentir su cuerpo y lo muevan. | Los asistentes prestaron atención en la actividad, muchos lloraron durante el cuento narrado y al finalizar expresaron que se sentían felices y tristes al mismo tiempo por haber “visto” a ese ser querido fallecido y platicar con él. . | Al finalizar la actividad es recomendable que el ponente observe si hay personas que se encuentren muy estresadas por la actividad. Otro aspecto es que al finalizar los asistentes se den un abrazo como muestra de apoyo. Se les pedirá que para la siguiente sesión lleven una foto de su persona fallecida. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Establecer y fortalecer el compañerismo en el grupo. | | |
| Número de sesión: 7 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 08/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|----------------------|---|---|---|
| Te regalo... | Una bolsa de paletas | <p>Los asistentes formaran un círculo en el centro del salón, posteriormente el instructor se pondrá en el centro de este círculo y a un participante le obsequiará un dulce y le regalará unas palabras de aliento.</p> <p>En seguida, el participante elegido tomará su lugar y éste elegirá al compañero de la izquierda o de la derecha, pasará al centro y repetirán el mismo ritual anterior, así hasta terminar todos los participantes. Al finalizar la actividad los participantes decidirán si comer ahí el obsequio o llevarlo a casa.</p> | Se observó que los asistentes tienen un grado de compañerismo muy elevado, pero existe también esa parte mínima de los asistentes que les incomoda expresar unas palabras de aliento a alguno de los integrantes y lo expresan mejor dentro de un abrazo. | Se recomienda llevar paletas extra para que ninguno de los participantes se quede con las manos vacías. |



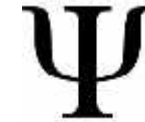
| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Trabajar aspectos que inquietan a los asistentes cuando se acercan fechas importantes donde la persona fallecida es protagonista. | | |
| Número de sesión: 8 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 09/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---------------|--|--|---|
| Fechas importantes. | Cuento guiado | Los participantes se sentarán en círculo y cerraran los ojos, posteriormente exhalaran e inhalaran lentamente hasta que su cuerpo se relaje. El instructor comenzará con la lectura del cuento. Al finalizar la lectura, se les indicará a los asistentes que muevan poco a poco el cuerpo y abran lentamente los ojos, asimismo que comenten que les pareció la actividad y que esperan cuando este tipo de fechas se acerquen. | Se pudo ver que los participantes que tienen un duelo reciente expresan que les llena de incertidumbre este tipo de fechas, comentan que es bueno abordar este tema y este tipo de actividades para aligerar el dolor. | Se recomienda que durante la sesión los integrantes compartan sus experiencias con otros, que comenten que es lo que hacían durante estas fechas y como es que ahora las viven. |



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Realizar una caja con las pertenencias de los fallecidos, así como reconocer la importancia y los buenos momentos que se vivieron con él, para así comenzar a cerrar el ciclo del duelo. | | |
| Número de sesión: 9 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 11/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|--|--|---|--|
| Caja de recuerdos | Caja Pinturas, pinceles, estampas, listones, adornos etc. Carta pedida en la sesión 3. Frases que decía el fallecido. Poema o canción favorita de la persona fallecida | Cada integrante adornará su propia caja con los materiales que guste. A continuación expresarán que emociones les genera traer consigo esos objetos especiales para ellos. Se le dará tiempo de mostrar a otros integrantes los objetos para después meterlos a la caja. Al finalizar la actividad los participantes llevarán su caja a su hogar y la enterraran en su jardín. | Los asistentes decoraron sus cajas con mucho esmero y dedicación. Compartieron con los integrantes de su mesa los materiales y estuvieron platicando muy a gusto. Cuando se les dijo que tenían que enterrar la caja algunos se opusieron y otros estuvieron de acuerdo, pues comentaron que era parte del proceso el dejar ir el pasado. | Es importante que se respete el horario de decoración de la caja para que todos puedan participar en la siguiente actividad. |



| | | | | |
|---------------------------|---|--|--|--|
| <p>Recuerdos hermosos</p> | <p>Se reunirán en equipos de 5 personas y cada una presentará a su ser querido fallecido con los integrantes, platicarán de los buenos momentos y al finalizar se mencionará la frase "Cada momento en la vida es maravilloso".</p> | <p>Fotografía de la persona fallecida.</p> | <p>El presentar a esa persona fallecida les trajo mucha nostalgia y a la vez alegría pues su voz denotaba cierta emoción; la mayoría de los participantes sonreía al recordar momentos agradables e incluso bromeaban sobre ellos.</p> | <p>Es recomendable que los asistentes no se extiendan tanto al presentar a la persona de la foto, puesto que el tiempo no es suficiente.</p> |
|---------------------------|---|--|--|--|



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Concientizar a los asistentes de la importancia de cerrar ciclos. | | |
| Número de sesión: 10 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 14/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---|--|---|--|
| Digamos adiós | Reflexión “Aprendiendo a decir adiós”. Hojas de papel y lápices. Caja de cartón. Música para ambientar el aula. | El instructor leerá la reflexión a los participantes y estos escucharán detenidamente, al final la lectura cada participante escribirá el nombre de la persona fallecida en un pedazo de hoja y lo depositará en la caja que tendrá el instructor, este quemará esa caja o la enterrará de acuerdo a lo que los participantes sugieran | Hubo algunos asistentes que lloraron con la reflexión y al momento de depositar su papelito en la caja. La mayoría de los participantes estuvieron de acuerdo en que la caja se quemara y opinaron que a las personas fallecidas se les obsequiara un aplauso como reconocimiento a los buenos momentos que cada uno vivió con ellos. | Es recomendable que el instructor haga énfasis en que el dejar ir al ser querido es parte del proceso. |



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Explicar el avance que se ha tenido a lo largo del módulo, así mismo, dar a conocer a los asistentes que los seres fallecidos se encuentran en nuestra memoria y no es necesario recordarlos a diario ni pedirles misa cada ocho días. | | |
| Número de sesión: 11 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 15/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---|---|---|--|
| Huellas imborrables | Hojas de papel. Pintura vinílica Lápices Tijeras Pincel Diurex | Cada integrante tomará dos hojas y en ellas con el lápiz marcará sus manos en cada hoja, posteriormente con el pincel y la pintura pintaran las manos, se dejarán secar unos diez minutos y se recortaran a cada una se le otorgará el nombre propio y a la otra el de la persona fallecida. El instructor repartirá a cada participante un pedazo de diurex con el cual se formara un mural, cada integrante colocará sus manos de papel en la pared. | Los asistentes se sintieron muy entusiasmados por hacer el mural, comentaron que se sentían contentos y que era una actividad divertida pues les gusta trabajar las manualidades. | Es importante llevar material suficiente para los asistentes, se puede poner música para ambientar el aula. Las manos pueden ser pintadas del mismo color o de diferente color. El instructor dará una breve explicación de cómo se ha ido avanzando y progresando en el tema de duelo |



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Demostrar que todos los seres humanos atraviesan en cualquier momento de la vida por un duelo, y como este es vivido por cada persona de una manera diferente. | | |
| Número de sesión: 12 | | |
| Tiempo: 2:30 horas | Fecha: 16/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|----------------------------|--|---|---|---|
| Cine | · Película “El estudiante” Televisión DVD | El presentador reproducirá la película en un proyector, los asistentes se sentaran como se sientan más cómodos, observarán la película y al finalizar esta darán sus comentarios y como se sintieron ante este drama presentado en la película. | Los participantes disfrutaron de la película y algunos lloraron por la trama pues hay asistentes que son viudos/as. | Se recomienda que el aula se encuentre oscura o que no entre demasiada luz, también es importante que el audio este elevado para que todos escuchen claramente. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Representar el ciclo vital del ser humano a partir de árboles, así como exponer una introducción breve del ciclo vital. | | |
| Número de sesión: 13 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 22/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---|---|---|---|
| El árbol de la vida | 2 pliegos de papel naranja 2 pliegos de papel verde. 2 pliegos de papel café. 2 pliegos de papel a amarillo. Diurex Pegamento adhesivo Tijeras. | Los participantes realizaran unos árboles los cuales representarán el ciclo de vida (nacer, crecer, reproducción, morir). Posteriormente estos serán colocados en la pared del salón de reunión para que estos visualicen el trascurso de la vida | Los participantes comentaron que trazar la vida del ser humano a través de un árbol es bonito pues muchas veces la gente olvida que somos como un árbol y tarde o temprano moriremos. | Se recomienda que por equipos se divida al grupo y así mismo ir pasando a explicar a lo que se refiere el ciclo vital del ser humano para que sea comprendido de una mejor manera por los asistentes. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Explicar y dar a conocer que es el ciclo vital, así como los cambios que ocurren en cada estadio de este. | | |
| Número de sesión: 14 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 23/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|----------------------------------|-----------------------|---|--|--|
| El ciclo de vida del ser humano. | Folletos informativos | Los asistentes se reunirán por filas y se les repartirá un folleto. El presentador explicará lo que es el ciclo vital y en que consiste. | Los participantes mostraron interés en la temática, pues en la sesión anterior solo se les menciono el tema de una manera muy general, incluso se mostraron mucho más participativos pues ya conocían un poco del tema y con los árboles recordaban con mayor facilidad. | Se recomienda que los folletos sean llamativos y que contengan información clara y contundente, así como un lenguaje sencillo de comprender para los asistentes. |



| | | | | |
|------------------------------|-----------------|--|--|--|
| <p>Pensemos en la muerte</p> | <p>Ninguno.</p> | <p>Los asistentes se sentarán en un círculo y el instructor irá preguntado ¿qué tiene de bueno morir, sirve para que haya espacio en el mundo para los seres humanos más pequeños, la muerte es para descansar, para qué es la muerte?</p> | <p>Al comenzar con este tema y comenzar a realizar las preguntas, los adultos mayores se mostraron participativos y comenzaron a hablar de la muerte ya como un proceso natural al que tarde o temprano nos enfrentaremos cada uno, así como son conscientes que ellos en algún momento morirán.</p> | <p>Observar detenidamente si alguno de los asistentes aún esta renuente a hablar sobre la muerte, ya sea la propia o de seres queridos cercanos.</p> |
|------------------------------|-----------------|--|--|--|



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Desarrollar la opinión de los asistentes respecto a la muerte así como conocer que harían los participantes si fuesen a morir hoy. | | |
| Número de sesión: 15 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 24/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|--|----------|--|--|--|
| Viendo a la muerte: ¿es mi amiga o mi enemiga? | Ninguno. | Los participantes formarán un círculo y cada uno expresará qué significado tiene la muerte para cada uno de ellos, expondrán si temen morir o cuál es su preocupación ante ella. | Hubo momentos en que los asistentes entraban en conflicto con otros pues cada uno tenía un punto de vista diferente. Se pudo observar que los participantes no temen morir, pero temen enfermar y estar mucho tiempo en un hospital. | Se recomienda manejar la actividad como un debate entre los participantes. |



| | | | | |
|--------------------------|--|----------------|---|--|
| <p>Si hoy muriera...</p> | <p>El instructor les realizará las siguientes preguntas a los asistentes: ¿Qué harían si les dijese que hoy es el último día de su vida? ¿Pensarían en hacer un testamento? ¿Pensarían en despedirse de sus amigos? ¿Pensarían en viajar? ¿Pensarían en lo bueno y lo malo de su vida? ¿Cumplieron sus metas y sueños?</p> | <p>Ninguno</p> | <p>De los asistentes la mayoría de contesto que si hoy fuese su último día lo disfrutaría mucho, bailarían, cantarían, reirían y disfrutarían cada alimento y cada momento. Otros decían que se despedirían de sus hijos y amigos más cercanos y en cuanto a sus sueños y metas casi no opinaron.</p> | |
|--------------------------|--|----------------|---|--|



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Identificar si los asistentes temen a la muerte propia, así como externar los sentimientos vivido en el duelo. | | |
| Número de sesión: 16 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 28/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|------------------------------|---------------------------------|--|---|---|
| Presente el día de mi muerte | Colchoneta 4 velas Flores | Uno de los integrantes del grupo se acuesta en la colchoneta (con los ojos cerrados y con las manos sobre el pecho simulando que está muerto) y cada integrante del grupo (como doliente) pasa frente a él y le dice todas las cosas que en vida no ha sido capaz de decirle por vergüenza o por cualquier otra razón. | Durante la actividad algunos participantes se mostraron muy sensibles a la pérdida de sus compañeros; comentaron que fue una actividad que les ayudó mucho a apreciar y valorar cada momento que viven con sus compañeros dentro del grupo. | Es recomendable tener una colchoneta o un tapete confortable para que los participantes se sientan cómodos, así como contar con el espacio suficiente para llevar a cabo la actividad, otro aspecto a tomar en cuenta es que, al finalizar la dinámica se baje la tensión del grupo realizando una actividad divertida. |



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Hacer conscientes a los asistentes que los bienes materiales no son importantes, así como conocer que emociones predominan en ellos. | | |
| Número de sesión: 17 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 29/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|-------------------------|---|---|--|--|
| Mi testamento emocional | Hojas de papel. Lapiceros o lápices. | Hojas de papel. Lapiceros o lápices. El encargado de la actividad otorgará a cada participante una hoja y un lápiz, posteriormente se llevará a cabo la realización del testamento donde cada integrante escogerá a 5 personas a las cuales les dejara su alegría, su entusiasmo, sus sueños etc. (emociones positivas). | Se observó que para algunos asistentes les resulto complicada la tarea pues no se decidían a quien dejarles sus pertenencias, así como varios externaron que no querían dejarles sus sueños incumplidos a sus familiares, algunos meditaron sobre su vida y compartieron experiencias vividas con los asistentes las cuales fueron agradables. | Es importante que el instructor pregunté quién sabe leer y escribir para que pueda realizar la actividad, en caso de existir personas que no sepan hacerlo, se les ayudará a realizar su testamento; también es recomendable llevar una platilla de un testamento para agilizar la dinámica. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Dar a conocer que cada ser humano es importante, así como incrementar el nivel de confianza en el grupo. | | |
| Número de sesión: 18 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 30/11/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|--------------------------------|--|---|--|
| Dejando huella | Música para ambientar el aula. | Cada participante pasará al centro del salón y cada uno de los asistentes externará que ha aprendido de la persona que se encuentra en el centro | Se pudo observar que los asistentes se ponen ansiosos al no saber que responder o decir cuando tienen a su compañero en el centro, muchos por pena y temor a las burlas de los demás. La mayoría de los asistentes comentaron que han aprendido de los otros el valor del compañerismo y la amistad, así como hacer comidas y bordar. | Se recomienda que los asistentes se regalen un abrazo al finalizar la actividad, para que este sirva como agradecimiento a las cosas se dijeron entre ellos. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Observar e identificar si existe el miedo a la muerte así como estimular la imaginación de los asistentes. | | |
| Número de sesión: 19 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 02/12/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|------------------------------|------------------------------------|---|--|--|
| Si yo tuviera el poder de... | Cuento (audio) “Los tres hermanos” | Se les pedirá a los asistentes que se reúnan en un círculo y escuchen con atención el cuento, al finalizar el audio el encargado de la actividad preguntará a los asistentes que les pareció el cuento, que aprendieron del cuento. Posteriormente a cada participante se le preguntara que harían si tuvieran las reliquias en sus manos, y como vivirían su vida. | Los asistentes se mostraron muy atentos e interesados en el cuento; dejaron volar su imaginación, algunos comentaron que les gustaría ser magos y realizar muchas cosas, una de ellas regresar el tiempo para vivir nuevamente los momentos agradables, así como ver a personas que han fallecido. | Es recomendable que el audio se encuentre en un volumen adecuado para que todos los asistentes lo escuchen. En caso de no tener donde reproducir el audio, llevarlo escrito y leerlo en voz alta y repetirlo quizá para que los asistentes lo comprendan mejor. |



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas Reales”. | | |
| Módulo 1: Duelo: Una mirada al dolor interno. | | |
| Objetivo general de la sesión: Hacer conscientes a los asistentes que son parte importante de la vida, así como reflexionar acerca de los aprendizajes que pueden otorgar a sus seres queridos. | | |
| Número de sesión: 20 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 05/12/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|--------------------------|---|---|--|---|
| Tengo mucho que ofrecer. | Hojas de papel Lápices Música para ambientar el aula. | A cada participante se le entregará una hoja y un lápiz, posteriormente se le pedirá que piensen en que son buenos, que le ofrecen a su familia y a sus amigos y lo escriban. Cuando terminen el listado, el instructor les pedirá a los asistentes que comparta su listado con los demás y que expresen que sienten al ver que pueden aportar muchas cosas a su entorno. | Se observó que a los asistentes les costó trabajo realizar esta actividad, pues hubo comentarios que como ellos ya son personas de la tercera edad ya no sirven para nada y por ende ya no pueden ofrecer nada, hubo otros asistentes que comentaban que solo pueden ofrecerle a sus hijos o nietos hacerle la comida y cuidar a sus nietos, porque ya no pueden realizar más cosas. | Es importante comentar que a pesar de formar parte de la tercera edad, aún pueden ofrecer mucho a la sociedad y principalmente a su familia, quizá no económicamente pero si con experiencias únicas, con apoyo emocional cuando sus nietos o hijos estén atravesando una situación difícil, así como el compartir experiencias y estas sirvan de aprendizaje a quienes los rodean. |



MÓDULO II

**AUTOESTIMA:
ME ACEPTO, ME AMO, ME
VALORO, ME CONOZCO.**



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Exponer y explicar la importancia de la autoestima en la vida del ser humano; identificar la percepción de los asistentes hacia su persona. | | |
| Numero de sesión: 1 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 06/12/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|------------------------|------------------------|--|---|---|
| Introducción al modulo | Folletos informativos. | El presentador iniciará preguntando a los participantes que es lo entienden por autoestima y si han escuchado hablar sobre este término. Posteriormente se comenzará a dar la explicación de lo que es la autoestima, que contiene y como esta se va construyendo. | Los participantes se mostraron interesados en el tema, comentaron que les habían hablado de la autoestima pero que no habían comprendido bien en qué consistía. | Es importante que se aclaren las dudas que surjan a lo largo de la presentación, así como los folletos deben contener información verídica y las letras deben tener un tamaño adecuado para que los asistentes puedan leerlo. |



| | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--|--|--|
| <p>¿Cómo nos vemos?</p> | <p>Espejo de cuerpo completo.</p> | <p>Los participantes formar una fila y se paran frente al espejo, se observa un minuto en el espejo y se retiran sin decir palabra alguna a los demás, se sientan y esperan hasta que todos hayan pasado, cuando todos se hayan visto en el espejo el instructor pide opiniones de cómo se sintieron al estar frente al espejo y si les gusta lo que vieron.</p> | <p>Algunos asistentes dijeron que les gustaba como se veían y otros pocos dijeron que no les gustaba como se veían, elogiaban a otras personas. Hubo una persona específicamente que comento que a ella no le gustaba verse al espejo.</p> | <p>Es recomendable colocar el espejo en un lugar donde haya buena iluminación para que se aprecien mejor. Otro aspecto a tomar en cuenta es la distancia del espejo y la persona, pues recordemos que se está trabajando con personas ancianas y la mayoría ya no ve bien.</p> |
|-------------------------|-----------------------------------|--|--|--|



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Observar e identificar cuanto se conocen entre ellos y cuánto se conoce a sí mismos los participantes. | | |
| Numero de sesión: 2 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 07/12/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|-------------------------------|---|--|--|--|
| Repaso de la sesión anterior, | Folletos otorgados en la sesión anterior. | Se elegirán a 5 asistentes al azar para que expliquen qué fue lo que entendieron y aprendieron de la sesión anterior, a cada uno se le otorgara 5 minutos para expresarse. | Se observó que el tema es de interés para los abuelitos, puesto que la mayoría recordó en qué consistía la autoestima. Hubo gente se integró al grupo y los asistentes a la sesión anterior les explicaron el tema abordado. | Se recomienda que el encargado de la actividad lleve folletos como apoyo, así como apoyar a los asistentes a explicar la temática de la cual se está hablando. |



| | | | | |
|---------|---|---|---|---|
| Collage | Revistas, periódicos. Tijeras. Hojas. | Los asistentes se reunirán en equipos de 5 personas y cada uno elaborará su propio collage donde expresará que es lo que los identifica, quienes son, como se sienten, que les gusta etc. tendrán 15 minutos para realizar su propio collage y posteriormente los participantes (voluntarios) expondrán su trabajo ante el grupo. | Se mostró mucho entusiasmo por parte del grupo para realizar la actividad, al momento de exponer la mayoría compartió que eran una persona feliz, entusiasmada por conocerse un poco más, | Es recomendable llevar material suficiente para todos los asistentes, así como establecer un tiempo para la realización de los collage. |
|---------|---|---|---|---|



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Analizar e identificar la aceptación, el respeto y el amor que cada uno de los integrantes se tiene a sí mismo. | | |
| Numero de sesión: 3 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 09/12/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---|---|--|--|
| Completar frases | Hojas con frases a completar Lápices | El instructor les repartirá la hoja con frases y les dará 15 minutos para resolver las hoja, conforme vayan terminando irán levantando la mano uno por uno para indicar quién ha terminado. Cuando todos hayan acabado el instructor pedirá a 10 personas que compartan sus respuestas y expresen como se sintieron con la dinámica y de una escala del uno al diez cuanto creen que se conocen. | Durante la dinámica, varios de los asistentes dudaban al responder las frases, tardaron un poco más del tiempo estimado y comentaron que realmente no se conocían al cien por ciento, que nadie lo hacía pero que era importante realizar este tipo de actividades para conocerse. | Preguntar antes de iniciar la dinámica quien de los asistentes no sabe leer y escribir para así apoyarlos individualmente. |



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Conocer y aceptar las debilidades y los defectos que cada integrante tiene, así como analizar si reconocen sus debilidades y defectos. | | |
| Numero de sesión: 4 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 14/12/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|--------------------------------------|---------------------------|---|---|--|
| Aceptando mis debilidades y defectos | Hojas de papel Lápices | Se les entregará una hoja que partirán a la mitad, una mitad será para el compañero de al lado. Posteriormente se les pedirá que escriban de tres a cinco debilidades o defectos que tengan, al finalizar este listado se reunirán en parejas y tendrán 10 minutos para hablar de estos defectos y como es que le afectan; al terminar la actividad cada integrante compartirá su defecto con el resto del grupo y dará a conocer como cambiará este defecto. | Al realizar la actividad se pudo observar que a los asistentes se les complico reconocer sus debilidades, pues comentan que ellos al ya haber vivido más tiempo que sus hijos o nietos pues ya ven de una manera normal sus defectos. | Se debe apoyar a las personas que no sepan leer y escribir así como orientar a los asistentes a cerca de que es un defecto y una debilidad para que puedan identificarlos con mayor facilidad. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Examinar y observar la perspectiva que cada participante tiene de sí mismo y como el entorno en el que se desarrollan los llega a afectar en su conducta. | | |
| Numero de sesión: 5 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 15/12/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|----------------------|-----------------------------|---|--|---|
| Me gusta cómo me veo | Hojas de papel. Lapices. | A cada persona se le entrega una hoja y un lápiz y se les pide escriban las siguientes tres preguntas: 1. ¿Qué impresión quiero causar en los demás? 2. ¿Cómo soy? 3. ¿Qué fue lo mejor que me pudo ocurrir durante mi vida? | Al realizar la actividad los asistentes se mostraron un poco tensos pues entraron en conflicto con la pregunta ¿Qué fue lo mejor que me pudo ocurrir? Pues comentaban que había muchas cosas y no sabían cual elegir, así también al responder quienes eran comentaban que personas adultas con una vida hecha y esperando el momento de partir. | Sería una buena opción llevar las preguntas ya realizadas e impresas en las hojas para agilizar la dinámica. Es importante apoyar a los participantes que no sepan leer y escribir. Al finalizar la actividad entre todos se analizarán las siguientes preguntas: 1. ¿Cómo influyen los demás sobre nuestro autoconcepto y nuestra conducta? 2. ¿Nuestra conducta exhibe nuestra “verdadera forma de ser”? 3. ¿Actuamos según nuestros deseos o como una forma de contentar a otros? |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Fortalecer la imagen corporal de los asistentes, así como fortalecer los lazos de compañerismo en el grupo. | | |
| Numero de sesión: 6 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 12/16/2016 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|----------------------|-----------------------------|--|--|--|
| Caricias por escrito | Hojas de papel. Lápices. | Se le entregará a cada participante una hoja y un lápiz, se les pedirá que doblen la hoja en ocho partes y después cortaran las hojas con cuidado, en cada pedazo escribirán el nombre de una persona del grupo y en seguida escribirán un verso, un buen deseo; cuando tengan sus ocho pedazos de hojas lo doblaran por la mitad y se les serán entregados al instructor, posteriormente el instructor repartirá a los integrantes ocho papelitos y estos los leerán en voz alta. | El grupo se notó emocionado por escribir buenos deseos a los demás, solo que pidieron que no fueran ocho papelitos sino 5, así que se realizaron 5 caricias por escrito; al obsequiarles a cada uno los papelitos correspondientes y leerlos en voz alta se mostraron muy contentos. | Se recomienda verificar cuantos participantes asisten para así no exceder el tiempo permitido, así como ayudar a los asistentes que no sepan leer y escribir, esto para que no se sientan excluidos. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Comparar una historia ficticia con la vida de cada uno de los asistentes así mismo observar y exponer que cada uno tiene el poder de tomar sus decisiones y como estas vienen de la mano del conocimiento personal. | | |
| Numero de sesión: 7 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 09/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|-------------------------|---|---|--|--|
| La historia de cada uno | Hojas de papel. Lapiceros o lápices Historia de Yolanda | Tras leer entre todos la historia de Yolanda, cada uno escribe su historia personal y responde a las mismas preguntas que respondió Yolanda. Al final se compartirá en grupo las historias personales y las respuestas a las preguntas. | Se observó que los asistentes son muy empáticos y relataron como fue el proceso que vivieron con una compañera que padeció cáncer y ya había fallecido, al finalizar la historia comentaban que cada uno de nosotros en cualquier momento enfermaremos y no sabemos si moriremos por eso es importante disfrutar cada día, así como apoyar a las personas que se encuentran a nuestro alrededor. | Es recomendable que el instructor lea la historia en voz alta y clara para que todos escuchen, también se debe preguntar a los asistentes si todos escucharon o quieren que se repita nuevamente la lectura. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Conocer, identificar y analizar las cualidades que cada asistente posee, así como reforzarlas y compartirlas a los demás participantes. | | |
| Numero de sesión: 8 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 10/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---------------------------|---|---|---|
| Yo soy... | Hojas de papel Lápices | A cada participante se le entregará una hoja con un lápiz, cuando todos tengan su material de trabajo se les dará la instrucción siguiente: “en la parte superior de la hoja escribirán la frase YO SOY...” a continuación se les indicará que escriban las características positivas que ellos vean de sí mismos, mínimo 15, se les otorgarán 20 minutos para llevar a cabo el listado, posteriormente se reunirán por parejas se van a vender ellos mismos, uno hará el papel de vendedor y el otro de comprador. | Durante la dinámica se apreció que los asistentes se han comenzado a conocer más, les resulta más fácil conocer sus virtudes, al momento de venderse se mostraban contentos, risueños, motivados, el salón se llenó de risas y abrazos. | Se recomienda que el aula este en silencio para que todos los asistentes escuchen a los demás, así como tener un espacio amplio. Se recalca el apoyo a los participantes que no sepan leer y escribir. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Identificar las ataduras imaginarias que cada uno de los asistentes han desarrollado a lo largo de su vida y como estas le han afectado hasta el momento. | | |
| Numero de sesión: 9 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 11/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|------------------------|---------------------------------|--|---|--|
| Analicemos la historia | Cuento “El elefante y la sogá”. | Se reúne a los participantes en círculo y se comienza a narrar la historia, al finalizar se pregunta que aprendieron de este cuento y si se identifican con el personaje central de la historia. | El grupo se mostró muy participativo, pues relataban como había sido su vida cuando fueron jóvenes y cuantas ataduras tuvieron, las cuales hasta ahora les habían impedido realizar algunas cosas y ahora que están viejitos no pueden realizarlas. | Se recomienda alentar a los asistentes a participar y exponer lo que sienten, así como motivarlos a realizar lo que no pudieron realizar anteriormente si está a su alcance aún. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Conocer e identificar los logros alcanzados por los asistentes a lo largo de su vida, así como hacer entrega de un reconocimiento por aquellos logros alcanzados. | | |
| Numero de sesión: 10 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 13/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---|---|---|--|
| Reconocimiento a... | Hojas de papel Lápices Colores o plumones | A cada participante se le otorgaran 2 hojas de papel y un lápiz, se les pedirá que escriban 2 cosas que hacen bien, 1 logro reciente, 1 frase pequeña que les gustaría les hubiesen dicho, se les otorgarán 15 minutos para que realicen su listado; se reunirán en parejas para intercambiar su listado. Posteriormente cada participante elaborará un reconocimiento para su pareja, al finalizar leerán en voz alta su reconocimiento y posteriormente entregarlo a su pareja. | El grupo se sintió emocionado al realizar los reconocimientos y al ver que son reconocidas sus labores por otros. La realización de reconocimientos fortaleció al grupo y los acercó más como compañeros. | Es importante establecer tiempos para que la actividad se realice en tiempo y forma, en caso de no ser así se puede dividir la sesión en dos partes: la primera en la realización del listado y la elaboración del reconocimiento y la segunda dedicada a la entrega de reconocimientos. Si es necesario los asistentes le explicaran a su pareja la lista que realizaron. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Crear conciencia en los asistentes de la importancia de realizar metas inclinadas hacia el futuro. | | |
| Numero de sesión: 11 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 15/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|----------------------|----------|--|--|--|
| Imaginemos el futuro | Ninguno. | <p>Los participantes tomarán su lugar, se sentaran de una manera cómoda y cerrarán los ojos; el instructor les pedirá que se relajen, posteriormente se les indicara que imaginen que se encuentran en una colina sentados y tienen un listado de sus defectos en las manos ¿Qué piensan de esa lista? ¿Es real? ¿Me comporto así? ¿Qué voy a hacer para cambiar esos defectos? ¿Cómo lo haré? Posteriormente se les otorgará unos minutos para que analicen estas preguntas; se les pedirá a los asistentes que abran los ojos.</p> | <p>Se observó que los asistentes se mostraron muy conscientes de los defectos que tienen y explicaron que para cambiar esos aspectos negativos deben trabajar en ellos; hubo una señora que comento que a ella no le gustaba compartir sus recetas, le costaba mucho compartirlas y que iba a cambiar ese aspecto, pues ha visto que a veces la gente se aleja o molesta por esa actitud y esto ocasiona que se sienta triste.</p> | <p>Se recomienda que el aula este en completo silencio y se cuide el aspecto de que no hayan interrupciones que puedan alterar el orden de la dinámica. Así mismo, pedir a los asistentes que comenten su experiencia con los demás.</p> |



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Identificar y concientizar a los asistentes acerca de los cambios que tiene la autoestima a partir de las emociones que juegan un papel importante dentro de esta. | | |
| Numero de sesión: 12 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 16/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|--------------------------|---|--|---|
| Doble personalidad | Hojas blancas Lápices | A cada participante se le otorgará una hoja y un lápiz la cual dividirá con una línea vertical, escribirá en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando está bien consigo mismo, en el lado derecho escribirá como reacciona al contrario (cuando está mal). Posteriormente en grupos de tres o cuatro personas se compartirá lo que se escribió, tratando de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. | El grupo se mostró participativo e identificaron las situaciones que les afectan, principalmente es que los crean inútiles por ser adultos mayores y el trato que les brindan a algunos en sus casas. La mayoría sugirió que amarse y aceptarse como son es la manera correcta de elevar la autoestima, así como consentirse de vez en cuando. | Al finalizar realizar una " lluvia de ideas", para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima. Es recomendable que el encargado de la dinámica, apoye a los asistentes durante la lluvia de ideas, brindándoles herramientas para elevar la autoestima. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Hacer conscientes a los asistentes que depende de ellos principalmente su ánimo y el cuidado de su autoestima. | | |
| Numero de sesión: 13 | | |
| Tiempo: 1:00 hora. | Fecha: 17/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---|---|--|---|
| Yo soy el rey | Hojas de colores. Tijeras. Diamantina. Pegamento. Papel brillante. Mesas y sillas. | Los participantes tomarán asiento y en las mesas se colocaran los materiales. A continuación se le indica que realizarán una corona, ellos la adornaran como gusten, tendrán cierto límite de tiempo para realizar esta corona. Cuando finalicen la corona se la colocarán y uno a uno ira pasando al frente y dirá un decreto. | El grupo se mostró animado e incluso hubo un asistente que comento que se sentía como niño otra vez, se sentía contento y trabajaba mucho en el curso, que eso le había ayudado a sentirse útil nuevamente. Cuando terminaron la corona, los decretos que más mencionaron fueron: ser felices, sonreír mucho, bailar, comer mucho. | Es recomendable que la realización de la corona no se exceda de 20 minutos, para así cumplir con el propósito de la dinámica. |



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Analizar, exponer y aprender la diferencia existente entre pensamiento, sentimiento y sensación, así como conocer y compartir las estrategias utilizadas por los asistentes cuando se encuentran tristes | | |
| Numero de sesión: 14 | | |
| Tiempo: 1:00 hora. | Fecha: 18/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------------------|---|--|---|--|
| Discoforum: siento luego pienso | Se trata de escuchar distintas pistas musicales e identificar los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que se producen al escuchar las canciones; irán escribiendo en la hoja discoforum que les producen estas canciones. Al finalizar compartirán como se sintieron. | Piezas musicales de varios géneros y estilos Un aparato reproductor de música. Una hoja “Discoforum: siento luego pienso” y un bolígrafo para cada participante. | Los participantes se mostraron muy entusiasmados al escuchar las canciones, algunos bailaban y otros cantaban. Cuando compartieron las emociones hubo algunos que dijeron que la música era alegre y otra triste pero que se sentían bien, relajados y contentos al escuchar música y saber identificar como se sienten. | Es recomendable tener la música en un volumen adecuado para que todos los asistentes escuchen, también es importante que se les diga que si quieren llorar lo hagan. |



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Otorgar las herramientas necesarias a los asistentes para que estos expresen sus emociones de una manera sana y sobretodo que se sientan mejor consigo mismos. | | |
| Numero de sesión: 15 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 20/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------------------|---------------------------|---|--|--|
| ¿Cómo expreso mis sentimientos? | Papel bond Marcadores. | El instructor pedirá a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (lluvia de ideas) e irá anotando en el papel bond. Posteriormente los integrantes formarán equipos de 5 personas y cada uno de los miembros del equipo deberán expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda, se les otorgará 15 minutos para realizar esta actividad. | Se observó que esta actividad los motivo a expresar con mayor facilidad como se sienten durante el día y que hacen para elevar su ánimo cuando se sienten tristes. El trabajo en equipo suele resultarles un poco complicado porque hay gente que no le gusta trabajar en equipo. | Se recomienda que los asistentes expresen con claridad las emociones que sienten y en qué momento se sienten así para brindar las herramientas necesarias. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Promover el conocimiento personal entre los participantes, así como fomentar la comunicación entre ellos para crear una red de apoyo dentro del club. | | |
| Numero de sesión: 16 | | |
| Tiempo: 1:00 hora. | Fecha: 22/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---|---|--|---|
| Las tres urnas | 4 cajas, cada una con letrero que diga: “me arrepiento de...” “un problema mío es...”. “me gustaría superar...” Tres pedazos de hoja para cada participante. Lápices. | A cada participante se le entregan tres pedazos de hoja blanca y en ellos escribirán la respuesta a cada letrero que se encuentra en las urnas. Posteriormente pasarán a colocar sus papeles dentro de las urnas; cuando todos hayan colocado sus papeles en las urnas se leerán y el grupo dará tentativas de solución a lo que se está leyendo. | Se observó que los asistentes se mostraron muy participativos, pues han existido conflictos en el grupo que los han distanciado, estos conflictos son a partir del cambio de profesores y actividades otorgados por la encargada del área. | Es importante que los asistentes que no sepan leer externalicen lo que piensen de acuerdo a la situación que se está viviendo dentro del grupo. |



| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Examinar y reconocer la importancia que tiene el llenarnos de elogios personalmente, así como observar la importancia de compartir tiempo para estar a solas y consentirnos. | | |
| Numero de sesión: 17 | | |
| Tiempo: 1:00 hora. | Fecha: 23/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---|--|--|--|
| El cofre mágico | Una caja de cartón (zapatos) pintada de color blanco o negro con un espejo dentro Cuento “el cofre mágico” | Los asistentes formaran un circulo en el centro del salón y el instructor se encontrará en el medio de este, preguntará a los asistentes ¿Quién es para ustedes la persona más importante en el mundo? Se les otorgará unos minutos para que piensen la respuesta. Y se continua diciendo: “yo tengo una caja mágica, en el interior de esta tendrán la oportunidad de ver a esa persona importante para ustedes”. Se les pide a los asistentes que formen una fila y se acerquen a mirar el interior de la caja y que regresen a su lugar sin hacer comentarios, cuando todo el grupo haya pasado a mirar la caja se les preguntará ¿Quién fue la persona más importante que vieron en la caja? ¿Cómo se sienten al ver a esa persona? Posteriormente se lee el cuento “el cofre mágico” para finalizar. | El grupo se mostró un poco ansioso por ver el interior de la caja, cuando vieron su reflejo mostraron una sonrisa, cuando se finalizó la actividad los participantes se mostraron contentos y comentaron que han aprendido a valorarse y a sentirse importantes. | Se recomienda que sea un espejo amplio para que los asistentes se puedan visualizar mejor. |



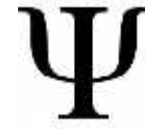
| | | |
|--|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Crear un ambiente de relajación para los asistentes donde entre ellos serán sus propios terapeutas, así como demostrar que tomar descansos es beneficioso para la salud. | | |
| Numero de sesión: 18 | | |
| Tiempo: 1:00 hora. | Fecha: 24/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---|---|---|---|
| Spa | Maquillaje. Barnices. Toallas. Crema | Cada participante elegirá que quiere hacer (pintarse las uñas, maquillarse, un masaje...) formaran equipos de dos personas para realizar las actividades. Al finalizar se hará una pasarela. | Los participantes se mostraron muy contentos y muy participativos al realizar la actividad; las señoras decían que se sentían jóvenes nuevamente. | Se recomienda pedir apoyo a los asistentes para llevar maquillaje, barniz y labiales, para así tener una gran variedad. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 2: Autoestima: Me acepto, me amo, me valoro, me conozco. | | |
| Objetivo general de la sesión: Identificar la existencia de cambios personales generados a partir de la aplicación de este módulo en los asistentes. | | |
| Numero de sesión: 19 | | |
| Tiempo: 1:00 hora. | Fecha: 25/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|------------------------------------|-----------------|--|---|--|
| Egresé de la escuela de autoestima | Reconocimientos | <p>Los participantes expresarán que aprendieron y que cambios notaron durante su participación en el módulo.</p> <p>Al finalizar su exposición se le entregará un reconocimiento a cada uno.</p> | <p>Los participantes se mostraron contentos al recibir sus reconocimientos, comentaron que han visto cambios positivos en ellos y que este módulo ha sido de gran aprendizaje para ellos.</p> | <p>Se recomienda llenar los reconocimientos delante del grupo para que no exista error alguno con los nombres de los asistentes.</p> |



MÓDULO III

RESILIENCIA: SUPERANDO LA ADVERSIDAD.



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: "La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo "Águilas reales". | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Reforzar el aprendizaje obtenido en las sesiones anteriores. Exponer y explicar que es la resiliencia. | | |
| Numero de sesión: 1 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 27/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------------|----------|--|--|---|
| Reforzando el aprendizaje | Ninguno. | Se pide a los participantes reunirse en el centro del aula, cada uno tomando su lugar correspondiente. Posteriormente el instructor comienza a realizar preguntas acerca de los dos módulos anteriores, así mismo ir aclarando dudas y reforzar el aprendizaje | Se observó que durante la actividad la mayoría de los participantes olvidaron como tal los conceptos, pero recordaban lo esencial de estos, así como las actividades que se realizaron y el porqué de estas. | Es recomendable que el instructor aclare las dudas que surjan y refuerce el aprendizaje en los adultos mayores, pues puede pasas que los participantes olviden las temáticas y se requiera explicar nuevamente el tema. |



| | | | | |
|--|------------------------------|--|---|--|
| <p>Exposición del tema “Resiliencia”</p> | <p>Folletos informativos</p> | <p>Se inicia preguntando a los asistentes si conocen o han escuchado alguna vez el término “resiliencia”. A continuación se reparten los folletos informativos y se pide a los participantes que los lean. Posteriormente el instructor pide a alguno de los participantes que explique qué fue lo que entendió del contenido del folleto, posteriormente el instructor comienza a explicar que es la resiliencia, en que consiste, como está presente en la vida del ser humano etcétera.</p> | <p>Se pudo observar que el grupo se mostró entusiasmado y con cierto grado de curiosidad al escuchar la palabra “resiliencia”, varios de los asistentes confundían la palabra con “residencia”. Al llevar a cabo la exposición, los asistentes se mostraron interesados en la temática.</p> | <p>Es recomendable llevar en un papel bond la palabra “resiliencia” en grande para que los asistentes no la confundan. Los folletos deben contener información concreta y clara, comprensible para los asistentes, así como un tamaño de letra adecuado.</p> |
|--|------------------------------|--|---|--|



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Recordar el aprendizaje obtenido en la sesión anterior así como conocer las experiencias adversas que los participantes vivieron. | | |
| Numero de sesión: 2 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 30/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|--------------------------------|--|---|---|--|
| Recordando la sesión anterior. | Folletos informativos de la sesión anterior, | Se pide a los participantes que tomen sus asientos cada uno; a continuación se les pregunta acerca del tema abordado en la sesión anterior, que es lo que recuerdan, si existen dudas etcétera. | El grupo se mostró muy participativo, hablaron a cerca de la resiliencia y comentaron que es un tema muy interesante, pues todas las personas en algún momento viven una tragedia y es importante afrontarla. | Es recomendable que el instructor apoye a los asistentes en el transcurso de la sesión para que estos se animen a participar, así como aclarar las dudas que surjan. |



| | | | | |
|-----------------------|-----------------|--|---|--|
| <p>¿Quién soy yo?</p> | <p>Ninguno.</p> | <p>Se pide a los asistentes que cierren los ojos y recuerden quienes son, así como que situación en su vida los ha marcado y que aprendieron de ella. Posteriormente se pide a los asistentes (voluntarios) que comenten la experiencia que les marcó la vida.</p> | <p>Se observó que durante esta sesión al estar platicando a los demás la experiencia que los marcó, los participantes lloraron y comentaron que fueron situaciones que hasta la fecha les duelen porque lejos de aprender solo sufrieron, fueron tiempos difíciles y no tuvieron un apoyo como tal.</p> | <p>Es importante que exista respeto a la exposición de cada uno de los participantes, así como no exista la frase “no llores”, se recomienda que los asistentes lloren y liberen emociones reprimidas.</p> |
|-----------------------|-----------------|--|---|--|



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Concientizar a los asistentes de las problemáticas que cada persona vive. | | |
| Numero de sesión: 3 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 31/01/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|-------------------------|--|---|---|---|
| El circo de la mariposa | Cortometraje circo de mariposa”, Televisión. | <p>“El la</p> <p>Se pide a los asistentes que tomen asiento, A continuación se les pregunta si recuerdan que la sesión anterior algunos expusieron un evento que les marcó la vida; posteriormente se pide que traigan ese recuerdo a su mente. Se pide silencio en el aula y se comienza con la proyección del cortometraje.</p> <p>Al finalizar la proyección se pide a los asistentes que comenten que les pareció el video y que piensan ahora del evento que ellos pasaron en comparación de la problemática expuesta en el video.</p> | Durante la proyección del cortometraje, los asistentes se mostraron muy interesados en este, cuando finalizó y se pidió su opinión muchos comentaron que la mayoría de las personas hacemos una tormenta en un vaso de agua, que de nosotros mismos depende que estemos bien y que salgamos adelante. | Se recomienda que el video tenga buen audio, también que el aula este un poco oscura para que se pueda apreciar el video. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Concientizar a los participantes a cerca de las experiencias adversas crean aprendizajes. | | |
| Numero de sesión: 4 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 01/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|------------------------------------|---|---|---|
| ¿Hacia dónde voy? | Hojas con una flecha en el centro. | Se pide a los asistentes que tomen su asiento correspondiente y a continuación se les entrega una hoja con una flecha en el centro, se pide que miren la flecha e indiquen hacia donde está apuntando. Posteriormente se les indica que giren la hoja al lado que guste para cambiar de posición la flecha y nuevamente se pregunta hacia donde está apuntando esta. Se pregunta a los asistentes si la flecha apunta hacia atrás o hacia enfrente a partir de ahí se comienza a hablar de la importancia de situarnos en el aquí y el ahora y ser conscientes de donde estamos situados, de la metas que tenemos y de hacia dónde vamos. | Se apreció que los asistentes se mostraron interesados con la dinámica, expusieron que han aprendido a conocerse y que son conscientes que llegará la muerte a ellos en cualquier momento, pero eso no significa que deben de detenerse, al contrario deben seguir y comenzar a dejar el pasado, pues son experiencias que ya fueron y que de ellas hay aprendizajes. | Es recomendable que cuando se entreguen las hojas con la flecha se pida a los asistentes que no muevan la hoja, que se quede asa tal cual se les está entregando. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Conocer y concientizar a los participantes de la misión que cada persona tiene en la vida. | | |
| Numero de sesión: 5 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 02/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|----------------------|------------------|---|---|--|
| Mi misión en la vida | Música relajante | Se pide a los participantes que tomen su lugar, y posteriormente se les indicará que cierren los ojos e imaginen que se encuentran en una montaña, donde hay árboles, un río, y se sienten en total calma. A continuación se observa un camino por el cual tendrán que avanzar y seguidamente ven una flecha que dice “mi vida” toman esa dirección y ahí mismo observan lo que han realizado en su vida, tanto actos buenos y malos, también observan las adversidades a las que se han enfrentado; se pide que lentamente abran los ojos, el instructor les preguntará como se sienten, que es lo que vieron, que les agrado etcétera. A continuación se les hace la pregunta ¿Cuál es su misión en la vida? Y se les da tiempo para que reflexionen y compartan su respuesta con sus compañeros. | Se observó que la dinámica los hizo reflexionar acerca de la misión que cada uno tiene en la vida. Hubo muy pocos asistentes que compartieron cuál era su misión en la vida, pues decían que ellos sabían que su misión era ser feliz cada día, disfrutar y convivir, sonreír y llorar, así mismo servir a personas desfavorecidas. La mayoría de los participantes decían que nunca había pensado cuál era su misión en la vida y que ahora era momento de plantearse la pregunta y responderla. | Se recomienda que la música no esté tan elevada para que exista un nivel de concentración óptimo, así mismo evitar que personas ajenas entren al aula e interrumpen la sesión. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Enseñar a los asistentes a trabajar la meditación como parte de la espiritualidad. | | |
| Numero de sesión: 6 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 03/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|----------------------------|--|---|---|---|
| Trabajando con el espíritu | Audio “los siete fuegos sagrados” Colchonetas | <p>Se pide a los asistentes que tomen su lugar y los que gusten acostarse en las colchonetas lo hagan. Se les indica que se trabajará con el espíritu en esta sesión y que se reproducirá un audio de meditación guiada.</p> <p>Se pide que todos estén silencio y tomen una posición cómoda, que presenten atención al audio y realicen lo que este les irá indicando.</p> | <p>Se observó que los participantes se mostraron relajados al realizar la dinámica, hubo algunos que se durmieron y otros más que se movían, se sentían inquietos.</p> <p>Cuando termino el audio comentaron que se sintieron relajados y otros más comentaron que no lograron ver ni sentir nada, se llegaron a sentir desesperados en cierto momento.</p> | Se recomienda pedir a los encargados del área que no interrumpan la sesión y que no hagan mucho ruido para que no se pierda el objetivo de la sesión. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Conocer a personas que han salido victoriosos de la adversidad. | | |
| Numero de sesión: 7 | | |
| Tiempo: 2:00 horas | Fecha: 05/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|------------------------------------|-------------------|--|--|---|
| Conociendo a personas resilientes. | Persona de apoyo. | Los asistentes formarán un círculo en el centro del aula, posteriormente se les indicará que una persona los fue a visitar, esta persona sufre de una discapacidad y se les indicará que les contará una historia, que presten atención y respeten el espacio que se le brindará a esta persona. | El grupo se mostró muy atento a la historia que la persona les relato (historia personal), hubo asistentes que lloraron, que se mostraron identificados con la historia, realizaron preguntas etcétera. La persona que les relato su historia personal es un chico de 29 años, que no puede caminar a raíz de un accidente le fueron amputadas ambas piernas y a partir de ese momento su vida cambio, se ha enfrentado a problemas económicos así como a la desigualdad entre otros. | En caso de no poder contar con una persona que quiera relatar su historia personal, se puede sustituir con la lectura de una biografía de una persona que haya atravesado una problemática impactante y haya salido victorioso de ella. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Reconocer que la religión es parte de la espiritualidad y es un pilar de resiliencia. | | |
| Numero de sesión: 8 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 06/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|-----------------------|---|--|---|---|
| Hablando de religión. | Carta de amor de San Pablo a los Corintios. | Se pide a los asistentes que formen un círculo en el centro del aula, a continuación se les dice que en la sesión de hoy se hablará de un tema que muchas veces levanta polémica, pero que es importante abordarlo; se pide que se hable con respeto y se respete la opinión de cada uno de los asistentes pues cada uno tenemos puntos de vista diferentes. Posteriormente se les lee la carta de amor de San Pablo a los Corintios y se pide que comenten que significa la religión para ellos, porque creen que es parte de la resiliencia y como está les ha ayudado. | Durante la sesión los asistentes compartieron muchos puntos de vista acerca de la religión, algunos relataron que han sido testigos de milagros; ellos creen en un Dios y dicen que la relación entre la resiliencia y la religión es que se sienten apoyados por alguien que aunque no lo ven saben que existe, eso es importante pues se sienten con apoyo. | Se recomienda preguntar a todos los asistentes si comparten la misma religión para evitar conflictos, si existen participantes de otras religiones, aclarar que no se está a favor ni en contra, y que cada religión es respetable. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Tomar una clase de yoga que ayude a los asistentes con la espiritualidad. | | |
| Numero de sesión: 9 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 07/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|--|--|--|---|
| Clase de yoga | Tapetes de yoga o tapete normal. Música para meditación. Aula espaciosa. | Se pide a los asistentes que se reúnan en el centro del aula, se les indicará que tomaran una clase de yoga, se les presentará a un especialista en esta área y se pide que sea respetuosos y participen en lo que el maestro les indique. | Durante la sesión de yoga, hubo asistentes que se mostraron apáticos, comentaron que eso no les gustaba, que les dolían las articulaciones y que no podían realizar los ejercicios así que solo se dedicaron a observar. Los que participaron comentaron que les había gustado la clase de yoga, que los ayudo a sentirse menos tensos y más tranquilos, que con los ejercicios de respiración se sintieron bien. | Es importante contar con un aula grande para que los participantes puedan realizar los ejercicios. Otro aspecto a tomar en cuenta es que se le indique al encargado que se trabajará con adultos mayores. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Identificar y reconocer la importancia de tener pilares de resiliencia y sobretodo conocer quiénes son estos pilares dentro de la vida de cada uno de los asistentes. | | |
| Numero de sesión: 10 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 08/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|------------------------|----------|---|--|---|
| Pilares de resiliencia | Ninguno. | Se pide a los asistentes que formen un círculo con las sillas y cada uno elija un lugar. Se les hablará acerca de los pilares de resiliencia y en qué consisten. Posteriormente se les indica que piensen en aquellas personas en quien confían incondicionalmente, que les pongan limites, personas que alientan a aprender algo nuevo, y en aquellas personas que lo ayudan cuando se encuentra enfermo o en peligro. | Se observó que los asistentes identifican sus pilares de resiliencia dentro de su casa, la mayoría lo hizo. Hubo quienes comentaron que vivían solos y que sus pilares de resiliencia eran sus vecinos y compañeros del grupo pues cuentan con ellos. Existió una persona que dijo que ella no tenía poyo de nadie y que su único pilar era ir a la iglesia. | Se recomienda que si los asistentes no identifican sus pilares de resiliencia, se le ayude para que estos sean identificados. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Fomentar la creatividad ante situaciones inesperadas y adversas en la vida cotidiana. | | |
| Numero de sesión: 11 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 09/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|--|---|---|---|---|
| Tienda de los factores de resiliencia internos | Listado de los factores de resiliencia (lista de objetos a adquirir). Lapiceros. | Los participantes forman un círculo en el centro del aula, posteriormente una persona ajena al grupo les leerá el siguiente comunicado “Durante esta hora, tenemos una tienda que ofrece factores para su bienestar, es una oferta que no deben dejar pasar, ya que estos productos son para personas comprometidas con su bienestar, aprovechen la promoción que cuenta con el 20% de descuento y se llevarán un regalo sorpresa y el envío a su casa será gratuito, sólo deben llenar el siguiente formulario” (lista de objetos a adquirir). A cada uno de los integrantes de les entrega una lista de objetos a adquirir, se les otorgan unos minutos para que realicen su pedido, cuando hayan finalizado, se les leerá el siguiente anuncio: “la tienda acaba de hacer un comunicado, este departamento ha detectado un fraude por parte de la entidad denominada “la tienda”. Por todos es sabido que las características de resiliencia no se compran ni se venden, por lo tanto las ofertas anunciadas por dicha tienda son totalmente falsas. Sentimos las molestias que este tipo de anuncio les haya podido producir. | Se observó que los asistentes se mostraron sorprendidos cuando la persona entró a leer el comunicado, algunos se volteaban a ver y cuando se les entregó el listado de objetos a adquirir lo leían y ponían cara de sorpresa, posteriormente algunos llenaron el formulario y otros no lo hicieron. Al finalizar la actividad los que no llenaron el formulario comentaron que esos factores no se pueden comprar que cada uno de nosotros los desarrolla y es lógico que estos no sean intercambiables. | Es recomendable que la persona ajena al grupo que va a leer el comunicado le de realismo a la situación. Al finalizar comenten como se sintieron y que opinan de la actividad. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Observar e identificar las emociones, el comportamiento y las reacciones de los asistentes ante una emergencia. | | |
| Numero de sesión: 12 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 10/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|----------|---|---|--|
| Simulacro. | Silbato. | <p>Se comenta a los asistentes que habrá un simulacro, pero que este será diferente ya que tendrá ciertas tareas a realizar. La primera tarea será ubicar un lugar seguro dentro y fuera del aula.</p> <p>La segunda tarea será ubicar a dos compañeros y observar su reacción, estos dos compañeros estarán a tu cargo y pase lo que pase no deben perderlos de vista.</p> | <p>Los asistentes pidieron un ejercicio de práctica así que este se llevó a cabo. Posteriormente se realizó la actividad y se pudo observar que los asistentes saben qué realizar durante un simulacro convencional, dentro de este simulacro realizado se le complico ubicar a las personas de quienes se hicieron cargo, el trabajo en equipo se les dificulta. Comentaron que este tipo de ejercicios les hacen falta pues no saben en qué momento puede ocurrir un sismo y es importante también procurar a sus compañeros y ayudar a los que no pueden caminar o ver bien.</p> | <p>Es recomendable que se les informe a los encargados del área sobre la actividad a realizar para que estos a su vez mencionen a los directivos y no exista algún problema.</p> |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Exponer y demostrar la importancia de trabajo en equipo, así como los beneficios que este trae consigo mismo. | | |
| Numero de sesión: 13 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 13/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---------------------|---|---|---|--|
| Rompecabezas | Frase “Ser resiliente no es ser fuerte, sino poder descubrir las fortalezas en la propia debilidad”. Sobres con palabras de la frase. | Los participantes se reúnen por equipos de 10 personas, a cada equipo se le entregará un sobre, se les indicará que deben formar la frase “Ser resiliente no es ser fuerte, sino poder descubrir las fortalezas en la propia debilidad”. Pasados 10 minutos (ningún equipo logrará formar la frase) se les preguntará si ya pudieron formar la frase, la respuesta será que no y se les dirá que pueden ir a otro equipo a preguntar por las palabras o palabra que les hace falta, para esto se otorgan 5 minutos, al finalizar este tiempo se les preguntará a los asistentes si lograron completar la frase. | Los asistentes se mostraron un poco confusos con la actividad, algunos equipos tuvieron discusiones por no poder armar la palabra, también al elegir qué persona iría a buscar las palabras que les hacían falta, les faltaba comunicación; hubo solo un equipo que se comunicó bien y que no tuvo discusiones pues existió organización y comunicación entre los integrantes del equipo. | Se recomienda que la frase tenga un tamaño adecuado para que los asistentes la visualicen mejor, así mismo, pasar a cada equipo y observar como es la relación existente entre los compañeros. |



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Contrastar la diferencia que existe entre una persona optimista y una negativa y como es que cada una de ellas visualiza al mundo y por ende las tragedias que suelen aparecer en la vida | | |
| Numero de sesión: 14 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 14/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|-------------------------|---|---|---|--|
| Optimistas y pesimistas | Frasas para que los asistentes respondan. | Se divide al grupo en dos y se les explicará que de un lado serán las personas positivas y del otro lado las personas negativas, a continuación se les dirán ciertas frases y cada grupo responderá de acuerdo al equipo al que pertenecen, posteriormente se invertirán los papeles y se dirán otras frases. Al finalizar se pedirá a los participantes su opinión de la dinámica. | Los asistentes se mostraron muy divertidos con la dinámica, al equipo que le tocó ser pesimista en su momento les daba risa la actitud y les costaba concentrarse en la dinámica. | Las frases deben ser cortas para que no se pierda la continuidad de la dinámica. |



| | | | | |
|--------------------|---|---|--|---|
| <p>Risaterapia</p> | <p>Globos Plumones de aceite Música</p> | <p>Cada participante inflará su globo y dibujará la cara que guste en él. A continuación se reúnen en círculo y se pide que al ritmo de la música vayan pasando los globos, cuando la música pare cada participante debe tener un globo y realizará la cara del globo con su propia cara, así se sigue la actividad hasta que el globo llegue a su dueño.</p> | <p>Los asistentes se mostraron muy contentos realizando la dinámica, se divirtieron y disfrutaron mucho esta actividad. Comentaron que se sintieron llenos de energía y muy contentos.</p> | <p>Si el grupo es muy grande, se puede dividir en dos equipos para así acortar el tiempo de la actividad.</p> |
|--------------------|---|---|--|---|



| | | |
|---|--------------------------|---|
| Nombre del programa: “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”. | | |
| Módulo 3: Resiliencia: Superando la adversidad. | | |
| Objetivo general de la sesión: Agradecer al grupo la participación en el proyecto. | | |
| Numero de sesión: 15 | | |
| Tiempo: 1:00 hora | Fecha: 15/02/2017 | Lugar: DIF Municipal de Huixquilucan |
| Instructor: Tania Pérez Nava | | |

| Nombre la actividad | Material | Descripción de la actividad | Observaciones | Sugerencias |
|---|---|--|---|-------------|
| Botiquín de primeros auxilios resilientes | Una caja de cartón pintada de color blanco Fotografía del grupo. Hojas y lapiceros. | Se reunirá a los participantes en el centro del aula, y a cada a uno se le otorgará un pedazo de hoja y un lapicero; antes de comenzar con la actividad, el instructor se encargara de dar una breve explicación acerca del botiquín resiliente, al finalizar la explicación cada integrante escribirá como se siente al pertenecer al grupo, que siente por sus compañeros, al escribir esto cada uno doblará la hoja y la irá depositando en la caja, posteriormente el instructor presentará la fotografía del grupo y también la colocará en el botiquín para así finalizar la actividad, así mismo dar las gracias a los participantes por su participación en el proyecto. | Los asistentes se mostraron contrariados durante la creación del botiquín, pues comentaron que este para que serviría, se les aclaró la duda. Aclarada la duda siguieron trabajando, al finalizar se mostró la foto y se les explico que cada uno de ellos es un pilar para alguien y dentro del grupo ellos son pilares, que sigan manteniendo ese humor y ese optimismo, que siga siendo un grupo fuerte y unido. | |

CAPÍTULO VI

METODOLOGÍA

6.1 Planteamiento del problema:

¿Cómo se llevara a cabo la propuesta del programa “La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido, en el grupo “Águilas reales”, ubicado en el DIF Municipal de Huixquilucan Estado de México”?

6.2 Justificación del problema:

El interés científico de la presente investigación se basa en la importancia de cómo se llevará a cabo el programa la resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores, ante la pérdida de un ser querido; que por tratarse de un sector vulnerable de nuestra sociedad se deja de lado la importancia de la salud mental de los ancianos.

En la etapa de la vejez, la resiliencia cobra especial importancia por ser un periodo en el que se suelen presentar diversos eventos críticos y de alguna manera estresantes, cabe destacar que algunas personas de esta edad se adaptan a tales condiciones sin mostrar un decremento en el bienestar o en la satisfacción personal.

Es de gran importancia en la vida del ser humano cerrar ciclos, ya que estos a lo largo del tiempo nos pueden traer ciertas “molestias” psicológicas. El adulto mayor ha tenido una gran cantidad de vivencias de las cuales algunas de ellas marcaron su vida, dejaron huella; uno de los eventos a los cuales el hombre hace frente es a la muerte, vivir con la pérdida de un ser querido deja una cicatriz imborrable ya que se pierde físicamente a la persona y con ella un modo de vivir.

Se dice que la vejez es el tiempo de despedidas, ya que muchos de los ancianos suelen ser jubilados, viudos, viven solos o en asilos, se comienzan a perder ciertas facultades mentales y motoras, etc.; vivimos en una sociedad donde se enaltece la juventud y se denigra a la vejez y a partir de esta denigración se deja de lado la salud

mental de este, muchos de los ancianos padecen de depresión, temen a la muerte, temen dejar “cuentas” pendientes, no son capaces de aceptar que el ciclo vital del ser humano tiene un final. Cuando llega la viudez y han existido problemas sin resolver dentro de la pareja, la persona que queda viuda carga con ese “peso” sobre sus hombros por no haber dicho lo que sentía a la persona fallecida, es por eso que la importancia de implementar este programa enfocado al adulto mayor, utilizando resiliencia como una estrategia de afrontamiento ayudará y aportará al anciano una nueva oportunidad de superar esa pérdida y otras más que tuvo o tendrá a lo largo de su existencia.

Su implementación será por sesiones en las cuales se trabajara con diversas técnicas y dinámicas que ayudaran al anciano a cerrar esos ciclos que quedaron abiertos y causan un malestar emocional, así mismo se enseñara al anciano a ser una persona resiliente, brindándole así las herramientas necesarias que podrán ayudarlo durante este proceso (duelo) que es estresante en la vida del ser humano. Será una propuesta porque el tiempo estimado para realizar un programa es a partir de 3 meses a un año para su implementación, tiempo en el cual para el DIF Municipal es extenso ya que los integrantes del grupo “Águilas Reales” tienen otro tipo de actividades a realizar y es modificar las planeaciones y salidas que los adultos mayores llevan a cabo ya que están agendadas con meses de anticipación y es muy difícil que estas se modifiquen.

6.3 OBJETIVO GENERAL:

Proponer un programa dirigido a los adultos mayores que han vivido la pérdida de un ser querido, utilizando la resiliencia como estrategia de afrontamiento, así mismo desarrollar la resiliencia para que el anciano tenga las herramientas necesarias para hacer frente a cualquier adversidad que se presente en su vida

6.3.1 OBJETIVO ESPECIFICOS:

- Demostrar la importancia de la comunidad y la cultura en la resiliencia a partir de la vinculación afectiva de las personas con su entorno.

- Exponer la importancia de la vinculación afectiva, así mismo presentar las características de la personalidad resiliente.
- Establecer la asociación entre el proceso de duelo, las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en adultos mayores ante la pérdida de un ser querido.
- Desarrollar la resiliencia en el adulto mayor para que este tenga las herramientas necesarias para hacer frente a cualquier adversidad que se presente en su vida.
- Identificar y aplicar las estrategias para fomentar la resiliencia en el adulto mayor.

6.4 Hipótesis de la investigación:

El maestro Roberto Hernández Sampieri define a la hipótesis como: “Son las guías para una investigación o estudio. Las hipótesis indican lo que tratamos de probar y se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado; deben ser formuladas a manera de proposiciones. De hecho, son respuestas provisionales a las preguntas de investigación.”

HI: “La implementación de la resiliencia como estrategia de afrontamiento influirá en la superación de la pérdida de un ser querido en el adulto mayor”.

HO: La resiliencia no es una estrategia de afrontamiento para la superación de la pérdida de un ser querido en el adulto mayor.

HA: La resiliencia es una estrategia de afrontamiento para la superación de la pérdida de un ser querido en el adulto mayor.

6.5 Variable:

El maestro Roberto Hernández Sampieri define a la variable como: “una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse.”

VI: Programa.

VD: La resiliencia como estrategia de afrontamiento en adultos mayores ante la pérdida de un ser querido.

6.6 Diseño de investigación: Experimental.

6.7 Tipo de estudio: Experimental transversal descriptivo.

6.8 Tipo de enfoque: Humanista.

6.9 Teorías que sustentan la investigación:

Teoría ecológica de los sistemas de Urie Bronfenbrenner.

Interaccionismo simbólico.

6.10 Definición de variables:

6.10.1 Programa

Conceptual: previa declaración de lo que se piensa hacer en alguna materia u ocasión. Anuncio o exposición de las partes de que se han de componer ciertas cosas o de las condiciones a que han de sujetarse.

Operacional: Se realizará un programa con la finalidad que el adulto mayor tenga las herramientas y aprenda a cerrar ciclos inconclusos a partir del duelo, el programa se impartirá por módulos y sesiones, utilizando materiales a fines para realizar actividades determinadas relacionadas con el tema.

Resiliencia

Conceptual: proceso que surge en el momento en que toda persona se enfrenta a una adversidad, poniendo en marcha sus habilidades personales y apoyándose en los recursos y personas que le rodean, de tal manera que puede superar la situación, alcanzando un desarrollo y crecimiento constatables.

Operacional: resiliencia es una herramienta necesaria a la población para el cierre de ciclos inconclusos a partir del duelo como problema desencadenante de malestares psicológicos.

Técnica: Observación directa

Instrumento: Cuestionario.

Universo: es el conjunto de personas, cosas o fenómenos sujetos a investigación, que tienen algunas características definitivas. Ante la posibilidad de investigar el conjunto en su totalidad, se seleccionara un subconjunto al cual se denomina muestra; llamamos población o universo al conjunto de referencia sobre el cual van a recaer las observaciones.

Ancianos que acuden al grupo “Águilas Reales” del DIF Municipal de Huixquilucan Estado de México.

Muestra: Una muestra es un subconjunto de la población, que se obtiene para averiguar las propiedades o características de esta última, por lo que interesa que sea un reflejo de la población, que sea representativa de ella.

No probabilística: la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni en base a fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, y desde luego, las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas.

Trabajaré con 40 adultos mayores que asisten al grupo “Águilas Reales” perteneciente al DIF Municipal de Huixquilucan Estado de México.

Criterios de inclusión: Los ancianos que asistan al grupo “Águilas Reales” del DIF Municipal de Huixquilucan Edo. De Méx.

Criterios de exclusión: Ancianos que asistan esporádicamente al grupo “Águilas Reales” por cuestiones de salud.

Criterios de eliminación: ancianos que no son pertenecientes al grupo “Águilas Reales”.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

Para concluir este trabajo de tesis, dentro de este capítulo se dedicará a demostrar las conclusiones y recomendaciones obtenidas a lo largo del trabajo de este proyecto. Lo anterior será con la finalidad de que se le pueda otorgar una aplicación adecuada y de manera concreta a la propuesta, así como mostrar los beneficios obtenidos de este.

CONCLUSIONES:

El objetivo de esta tesis fue proponer un programa dirigido a los adultos mayores que han vivido la pérdida de un ser querido, utilizando la resiliencia como estrategia de afrontamiento, así mismo desarrollar esta para que el anciano tenga las herramientas necesarias para hacer frente a cualquier adversa que pudiese presentarse en su vida. Este objetivo se alcanzó, primeramente llevando a cabo la elaboración del programa, así mismo como llevar a cabo su aplicación.

Un aspecto importante para la aplicación del programa fue la disponibilidad del Sistema DIF Municipal de Huixquilucan, que accedió a permitir la intervención en el grupo de adultos mayores así como la participación de los abuelitos y la actitud con la que ellos trabajaron durante las sesiones. Se pudo observar que a los participantes este tipo de actividades y así como el tema les fue de interés ya que la mayoría de ellos ha sufrido pérdidas y han vivido situaciones que les han marcado su vida.

Trabajar con adulto mayor es una experiencia grata y un tanto difícil ya que hay que lidiar con el hecho que algunos no saben leer ni escribir, así mismo como la falta de visibilidad y los movimientos corporales suelen ser más lentos, y sobre todo hay que tener paciencia para explicar las actividades a realizar y los temas que se están tratando: también se debe recordar que ellos han vivido más que nosotros y es importante respetar sus puntos de vista y sobre todo las tradiciones y valores que traen de hace tiempo, ya que con ellos crecieron y se formaron en las personas que son hoy en día.

El programa logro su objetivo, puesto que el duelo y el temor a la muerte se trabajaron de una manera correcta, al grado de que la existencia de duelos inconclusos o pospuestos se finalizó y se aceptaron las pérdidas. La autoestima como parte de la resiliencia se fortaleció e incremento, siendo esta una herramienta que impulsó a los asistentes a la resiliencia para que esta sea vivida por el adulto mayor y sobre todo sea aplicada a la vida diaria, no sólo cuando existe una pérdida.

RECOMENDACIONES:

Dentro de una propuesta ambiciosa e interesante como esta, se desea que exista una mejora del mismo; por lo tanto se recomienda a futuros aplicadores de este programa que conozcan a su población, que las actividades a realizar se lleven a cabo en lugares espaciosos y sobre todo se trate con respeto al adulto mayor. Quizá el programa pueda ser aplicado por personas que no están adentradas a la psicología, pero lo más recomendable es que su aplicación sea llevada a cabo por personas afines a la carrera en psicología y gerontología, ya que se está trabajando con seres humanos y ambas licenciaturas se inmiscuyen en el adulto mayor y tiene por objetivo el bienestar de este.

Otra recomendación seria ampliar los tiempos, que no sean solo de una hora, sino se puedan ampliar a dos horas para aprovechar al máximo las actividades y todos los asistentes participen.

La intervención de un psicólogo dentro de un grupo de adultos mayores, es otra recomendación que se puede otorgar, pues la existencia de otras problemáticas también deben ser identificadas e intervenidas por un profesional del área de la salud mental.

ANEXOS

MÓDULO I

ANEXO 1

SESIÓN 2

CUENTO: EL BOSQUE Y EL MAR.

A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración...no la modifiques en absoluto, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, realízalo sin juicio, de igual forma en que mirarías como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar. Observa tu respiración....sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

Vas a ir visualizando una serie de objetos y colores, se te van a dar unas indicaciones básicas, pero tú puedes añadir lo que desees para que te permita mejorar la visualización sugerida.

Vas a comenzar visualizando un prado verde...del color verde que más te guste...visualiza una extensión de césped que se extiende hasta un bosque cercano... observa la hierba, los reflejos amarillos del sol sobre la pradera... Extiende la mirada hacia el bosque y vez hojas de todos los tonos de verde posibles...Es relajante...Muy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos una mirada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre sí creando un espacio tridimensional de color verde... es hermoso y lo disfrutas....respira tranquilo y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, te encuentras respirando un aire puro, verde, relajante...Con cada respiración te relajas más y más...Escuchas el susurro que produce el aire al pasar entre las hojas de lo árboles, es relajante, muy relajante, escucha el sonido del viento en las hojas y te relajas...más y más...te quedas por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles, sus hojas hermosas...y sintiendo tú respiración...

Observa tu respiración....sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar... te gusta esta playa.....la visualizas..... miras hacia el horizonte y observas un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.

Visualiza toda la playa, el mar azul... la arena dorada...te tumbas sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en tú espalda y la relaja, siente ese calor acumulado y como se filtra en tú espalda... es relajante... es muy agradable... es una sensación deliciosa... el mar azul... el cielo azul sin nubes... el sonido del viento el de las hojas de los árboles que hay detrás de ti... el calor en tú espalda... el sol incide sobre tus brazos y los calienta... al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta... relajándote más y más... el sol calienta tú pecho y tus piernas ... tus piernas que se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más... Escucha el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo...bajo este cielo azul precioso...escucha el sonido del viento en las hojas de los árboles... percibe el olor del mar azul...Toma conciencia de tú cuerpo descansando relajándose.

Toma conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad...y...

Prepárate para abandonar el ejercicio...conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que te aporta... contamos lentamente 1 2 3..... abre y cierra las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... toma aire con más intensidad... realizando una respiración profunda...y abre los ojos...conservando el estado de relajación y calma que ha logrado el presente ejercicio.

ANEXO 2

SESIÓN 6

CUENTO: CONTIGO...

Había una vez un ser humano lleno de alegría, se sentía feliz la mayor parte del tiempo, él sonreía y daba gracias por la vida que se le había otorgado (ese ser humano eres tú). Un día despertó con una noticia que lo puso triste; una persona cercana a él a la cual quería mucho, había fallecido, ya no se encontraba en este mundo terrenal, a partir de esta noticia, el mundo cambio para ti, sentiste lo que era el dolor y la angustia, así como la rabia comenzaste a cuestionar a cerca del más allá y a preguntarte también ¿Por qué a ti?

Un día, llegaste a un hermoso bosque el cual se encontraba vestido de verde, había flores por todas partes y estas son hermosas, hay de todos colores y están tus favoritas, tomas una y la hueles, es un olor verdaderamente exquisito. Caminas por un sendero y observas que a tu lado pasa un riachuelo, el agua es clara y observas que hay peces de colores; sigues caminado y miras que más adelante se encuentra una mesa con dos sillas, al parecer hay una tetera y dos tazas listas con té servido, listo para ser disfrutado, tomas asiento y bebes un poco de té, es un té delicioso y piensas que quieres compartirlo con alguien, ¿Te gustaría compartir ese té con tú querido fallecido?...

A continuación observas que viene una persona caminando por el mismo sendero que tu habías recorrido, ¿Quién es?, poco a poco se va acercando y miras que es ella, esa persona que ha fallecido, esa persona que extrañas, que quieres y haz anhelado en algún momento verla nuevamente; cuando la tienes frente a ti le otorgas un gran abrazo, te sientes feliz por poderla ver y tocar de nuevo, la invitas a tomar asiento en esa mesa que está detrás de ti, beben el té y charlan de las cosas que han pasado desde su partida, de cómo te has sentido, que has hecho etcétera...

Es momento que esa persona se vaya, te sientes feliz por compartir este momento y no te queda más que dar un abrazo y un beso, decirle que le quieres; observas como se va aleando lentamente y poco a poco vas siendo consciente de tu cuerpo, mueves los brazos y las piernas, abres los ojos lentamente.

ANEXO 3

SESIÓN 8

CUENTO: CONMEMORANDO.

Era una vez, una familia conformada por 6 integrantes, cada año celebraban las fechas importantes para ellos, las cuales eran los cumpleaños, aniversarios, navidad, año nuevo entre otros. Un día, uno de los integrantes de la familia enfermo y murió, los familiares llevaron a cabo los ritos funerarios y se sentía muy tristes, sentía que una parte de ellos había muerto. Al ser el hijo más pequeño el que había fallecido, la casa se sentía vacía, pues ya no había quien hiciera ruido, quien corriera por los pasillos; el hermano mayor sentía una gran tristeza al saber que se acercaba navidad y su hermano ya no estaría presente, sabía que esa navidad sería diferente. Los padres se encontraban desconsolados, la mamá no quería salir de su casa y la mayor parte del día dormía, en cambio el padre se iba a su trabajo pero no hacía las cosas como si jefe las pedía, se encontraba pensativo y la mayor parte del tiempo inmerso en su pensamiento. Al irse acercando Navidad, el hijo mayor, llamado Luis, encontró una carta de su hermanito que decía:

Querido hermano:

Hola hermano, supuse que después de mi partida no tardarías en encontrar esta carta, quiero decirte que ya estoy bien, me he curado y aquí donde estoy me siento contento, el abuelo está conmigo así como manchas, todo es muy hermoso aquí y la mayor parte del tiempo estoy feliz, pero cuando cae la noche me siento un poco triste, pues veo como tú y mis padres aún lloran mi partida, me duele que mamá esté durmiendo todo el día y papá solo este callado, he visto que ya no tocas la guitarra y que tampoco sales de fiesta y eso no es bueno para nadie.

Quiero que hagamos un trato, quiero que sigan su vida de una manera normal, que salgan de paseo, que vayan al cine, al parque a donde sea, pero que sigan unidos como familia, se acerca Navidad y quiero que la celebren como si yo estuviera con ustedes, realicen la cena, canten, ríen y abran los regalos, por favor hermano hazlo por mí y por mis padres.

Con amor Coco.

Cuando Luis enseñó la carta a sus padres estos se negaron a celebrar Navidad, pues decían que aún estaban de luto, así que Luis se hizo cargo realizar la cena, preparo pollo al horno e hizo un puré de papa, realizo un poco de ponche y se encargó de poner los adornos navideños en casa. Al caer la noche invitó a sus padres a cenar y ellos aún tristes acudieron, al ver la silla vacía de Coco comenzaron a llorar y Luis les comento que tenían que aceptar que esa silla estaría vacía pero eso no significa que no puedan seguir con sus vidas o festejar este tipo de eventos, que en cada fecha importante la memoria de su hermano se honrara de una manera especial.

Así al pasar el tiempo, en cada acontecimiento importante para la familia realizaban una comida o una cena y estaban juntos, cantaban y reían en memoria de Coco.

ANEXO 4

SESIÓN 10

REFLEXIÓN APRENDIENDO A DECIR ADIÓS.

Duele, pero en ocasiones no queda más remedio que decir adiós. Unas veces nos despedimos de un amor, otras de un familiar o una amistad especial...

Decir adiós no es sencillo, y es especialmente difícil cuando la persona que se ha marchado de nuestro lado era un ser querido.

Pero debemos saber decir adiós, aceptar el final, y saber continuar pese al dolor de nuestro corazón.

Escribir y leer acerca del adiós y las despedidas resulta difícil y doloroso, porque un adiós significa que un vacío ha quedado en tu corazón. En nuestro paso por la vida hay muchos adioses que se dicen a personas que han pasado por nuestras vidas, amigos que se han alejado, amores que nos abandonaron o abandonamos, familiares que hemos amado con todo nuestro corazón y que la muerte se los llevó donde ya nunca más volverán...

Por cada adiós hay un vacío, no es fácil cerrar los ojos y hacer de cuentas como que no está pasando nada en nuestras vidas, al contrario, de alguna manera son sueños que se nos han ido rompiendo.

Las tristezas del adiós pinchan como una aguja en el corazón.

Diferentes adioses que hemos dado en nuestra vida.

Dolió ese adiós que tuviste que decir, quedaste con el corazón destrozado, tus lágrimas se secaron dejando ojos sin vida, sin luz, pensando en el adiós...

¿Son los demás quienes se marchan, o nosotros quienes nos quedamos? ¿Cuál es la medida de la distancia, con los que mueren o con los que dejan de amarnos y simplemente nos olvidan? ¿Quién se va, quien se queda?

Una buena pregunta que nos hacemos. Quizás somos nosotros las que nos vamos y los demás quienes se quedan sufriendo...

Duele mucho decir adiós cuando nos aman y amamos. Por eso nos duele tanto esa palabra, "adiós" porque parece eterno.

Pero aún consciente del dolor que pasas, recuerda que el tiempo lo cura todo, aunque en ocasiones el proceso parezca interminable. Llegará el día en que despertarás queriendo volver a vivir, deseando renacer de nuevo.

Recordemos con amor y cariño todo aquello que hemos vivido, intentemos olvidar los adioses que nos han dicho y que también hemos dado nosotros mismos. Todos los días supone un constante recomenzar en nuestra vida, nada parece eterno, nada es para siempre.

Recuerda que sólo muere lo que no era verdadero.

Sigamos con nuestras vidas, con cada caída nos volveremos a levantar. La experiencia nos servirá para madurar. Es bueno guardar silencio cada día, para ver qué nos pasa y hacia dónde queremos ir. Debemos aprender a cerrar capítulos para volver abrir otros nuevos, pero con más experiencias y menos fallos. Es bueno que siempre nos miremos al espejo y sepamos desear seguir con nuestra vida, progresar, madurar, luchar y disfrutar.

Recuerda que para probar la dulzura de la vida, habremos probado la amargura.

ANEXO 5

SESIÓN 19

CUENTO: LOS TRES HERMANOS.

Había una vez tres hermanos que viajaban al atardecer por un camino solitario y sinuoso. Con el tiempo, los hermanos alcanzaron un río demasiado profundo para rodearlo y demasiado peligroso para cruzarlo a nado. Sin embargo, estos hermanos habían aprendidos las artes mágicas, y con el sencillo ondear de sus varitas hicieron aparecer un puente sobre el agua traicionera. Iban ya por la mitad del puente cuando encontraron el paso bloqueado por una figura encapuchada. Y la muerte les habló. Estaba enojada porque le hubieran sido escatimadas tres nuevas víctimas, ya que los viajeros normalmente se ahogaban en el río. Pero la Muerte era astuta.

Fingió felicitar a los tres hermanos por su magia, y dijo que cada uno de ellos había ganado un premio por haber sido lo suficientemente listos como para engañarla. Así el hermano mayor, que era un hombre combativo, pidió la varita más poderosa que existiera, una varita que ganara siempre en los duelos para su dueño, ¡una varita digna de un mago que había vencido a la Muerte!

Así la Muerte cruzó hasta un viejo árbol de Sauco en la ribera del río, dando forma a una varita de una rama que colgaba, y se la entregó al hermano mayor.

Entonces el segundo hermano, que era un hombre arrogante, decidió que quería humillar a la Muerte todavía más, y pidió el poder de resucitar a los muertos. Así la muerte recogió una piedra de la orilla del río y se la dio al segundo hermano, y le dijo que la piedra tenía el poder de traer de vuelta a los muertos.

La Muerte preguntó al tercer y más joven de los hermanos lo que quería. El hermano más joven era el más humilde y también el más sabio de los hermanos, y no confiaba en la Muerte. Así que pidió algo que le permitiera marcharse de aquel lugar sin que la muerte pudiera seguirle. Y la Muerte, de mala gana, le entregó su propia Capa de Invisibilidad.

La Muerte se apartó y permitió a los tres hermanos continuar su camino, y así lo hicieron, charlando asombrados sobre la aventura que habían vivido, y admirando los regalos de la muerte.

En su debido momento los hermanos se separaron, cada uno hacía su propio destino. El primer hermano viajó durante una semana más, y alcanzó un pueblo lejano, acompañando a un camarada mago con el que tuvo una riña. Naturalmente con la Varita del Sauco como arma, no podía perder en el duelo que seguiría. Dejando al enemigo en el suelo el hermano mayor avanzó hacia la posada, donde alardeó en vos alta de la poderosa varita que le había arrebatado a la Muerte, y de cómo ésta lo hacía invencible.

Esa misma noche, otro mago se acercó sigilosamente al hermano mayor que yacía, empapado en vino, sobre la cama.

El ladrón tomó la varita y para más seguridad, le cortó la garganta al hermano mayor. Y así la Muerte tomó al primer hermano para sí.

Entretanto, el segundo hermano viajaba hacia su casa, donde vivía solo. Allí sacó la piedra que tenía el poder de resucitar a los muertos, y la volteó tres veces en su mano. Para su asombro y su deleite, la figura de la chica con la que una vez había esperado casarse, antes de su muerte prematura, apareció ante él.

Pero ella estaba triste y fría, separada de él por un velo. Sin embargo había vuelto al mundo, pero ese no era su sitio y sufría. Finalmente el segundo hermano, impulsado por un loco anhelo desesperado, se mató para reunirse finalmente con ella. Así fue como la Muerte tomó al segundo hermano para sí.

Sin embargo la Muerte buscó al tercer hermano durante muchos años, y nunca pudo encontrarlo. Fue solo cuando tenía ya una edad avanzada que el hermano más joven se quitó la capa de invisibilidad y se la dio a su hijo. Y entonces saludó a la Muerte como a una vieja amiga y fue con ella gustosamente, e igualmente, pasó a mejor vida.

MÓDULO II

ANEXO 1

SESIÓN 3

HOJA DE COMPLEMENTAR FRASES

- 1) Yo soy...
- 2) Me considero una persona...
- 3) Mis habilidades son...
- 4) Mi carácter es...
- 5) Cuando me enojo yo...
- 6) La mayor parte del día me siento...
- 7) Mis debilidades son...
- 8) Me gusta...
- 9) No me gusta...
- 10) Cuando me veo al espejo me siento...
- 11) Soy capaz de...
- 12) Mi color favorito es...
- 13) Mi canción favorita es....
- 14) Mi meta en la vida es...
- 15) Mi sueño es...
- 16) Mi propósito en la vida es...

ANEXO 2

SESIÓN 7

HISTORIA DE YOLANDA

“He dejado mucho atrás, he empezado una vida mejor” Yolanda, de 39 años, recuerda el día y el momento en que le diagnosticaron un cáncer de mama, en el 2006: “Fue un jarro de agua”. Pero, pasado el shock, siempre duro, decidió que no iba a hundirse. El año que pasó en tratamiento se hizo a la idea de que no iba a tener hijos: “Pero mi mascota consiguió que saliera a la calle, que no me viniera abajo. La verdad es que le debo mucho”. Ahora, se reconoce feliz: “El cáncer me volvió una persona positiva. Tan positiva, que ahora tengo a mi bebé, una niña de veintidós meses”. “Yo no he recuperado mi vida, yo he empezado a vivir a raíz del cáncer. Yo he dejado muchas cosas atrás y he empezado una vida muchísimo mejor. Mi vida no la he recuperado, la he mejorado”. Aconseja a los que en este momento están pasando por lo mismo que ella pasó hace ahora cuatro años que “confíen” en su médico: “Tienes que creer en él”. Y relata cómo el cáncer le ha aportado nuevas ilusiones: “Me ha aportado tener un hijo, una mascota, ser mejor persona, más condescendiente y, sobre todo, me ha aportado ganas de vivir”.

Preguntas:

- 1) ¿Qué haría en esta situación?
- 2) ¿Puedo afrontar una situación así?
- 3) ¿Mi perspectiva de la vida cambiaría?
- 4) ¿Podría ser feliz?
- 5) ¿Quién me apoyaría?

ANEXO 3

SESIÓN 9

CUENTO: EL ELEFANTE Y LA SOGA

Mientras alguien paseaba por el zoológico, se detuvo confundido al darse cuenta de que a los elefantes sólo los retenían con una delgada cuerda atada a una de sus patas delanteras, sin cadenas ni jaulas. Era obvio que los elefantes podían romper la sogá que los ataba en cualquier momento pero, sin embargo, por alguna razón no lo hacían. Se acercó a un entrenador en busca de respuestas y éste le dijo: Bueno, cuando son muy jóvenes y mucho más pequeños, usamos una sogá del mismo tamaño para atarlos y, a esa edad, es más que suficiente para retenerlos. A medida que crecen - prosiguió el entrenador-, siguen creyendo que no pueden escapar; creen que la sogá aún los retiene, así que nunca intentan liberarse. La persona quedó boquiabierta. Los elefantes podían liberarse de sus ataduras en cualquier momento pero porque creían que no podían ni siquiera lo intentaban, y eso era suficiente para mantenerlos paralizados.

MORALEJA: Al igual que los elefantes, nosotros solemos sostener firmemente la idea de que no podemos hacer algo simplemente porque hemos fallado una o dos veces

ANEXO 4

SESIÓN 14

HOJA DE REGISTRO “DISCOFORUM”

| PISTA | TRISTEZA | ALEGRIA | MELANCOLIA | NADA |
|--------------|-----------------|----------------|-------------------|-------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |

ANEXO 5

SESIÓN 17

CUENTO: EL COFRE MÁGICO

Cuentan que en una tribu primitiva apareció un hombre civilizado que llamó grandemente la atención de sus habitantes: gallardo, apuesto, hábil cazador, fuerte guerrero, inteligente estratega, amable conversador. Vivía en la tienda del jefe de la tribu, siempre acompañado de un cofre que contenía un misterioso objeto de cristal, ante el cual el extranjero, todas las noches, pasaba grandes ratos.

Después de muchas lunas, el extranjero desapareció inesperadamente. Y olvidó su cofre: misterioso amuleto. El jefe lo encontró casualmente y lo escondió, para poder contemplarlo, también él, largamente al anochecer. Cosa que su mujer dedujo, pues lo notaba cada vez más parecido al admirado extranjero: prudente, hábil, fuerte, ilusionado... Se convirtió en un jefe magnánimo, en un esposo delicado y un padre cariñoso.

Esto le hizo sospechar que el cofre poseía la imagen de una bella mujer, de la que, enamorado, sacaba fuerzas e ilusiones, escondidas antes. Un día logró arrebatárselo sin ser vista y, ella también, pasaba horas de la noche, adorando la prodigiosa estatua: fue cambiando su carácter y trato, y sus maneras fueron cada vez más femeninas, amables, solidarias y comprensivas. También el hechicero sospechó y temió que el extranjero hubiera dejado un amuleto o un ungüento mágico, de fuerzas superiores a las por él conocidas. No le costó hacerse con el cofre, con cuya contemplación reiterada consiguió mejorar sus artes sanatorias y sus proféticas intuiciones...

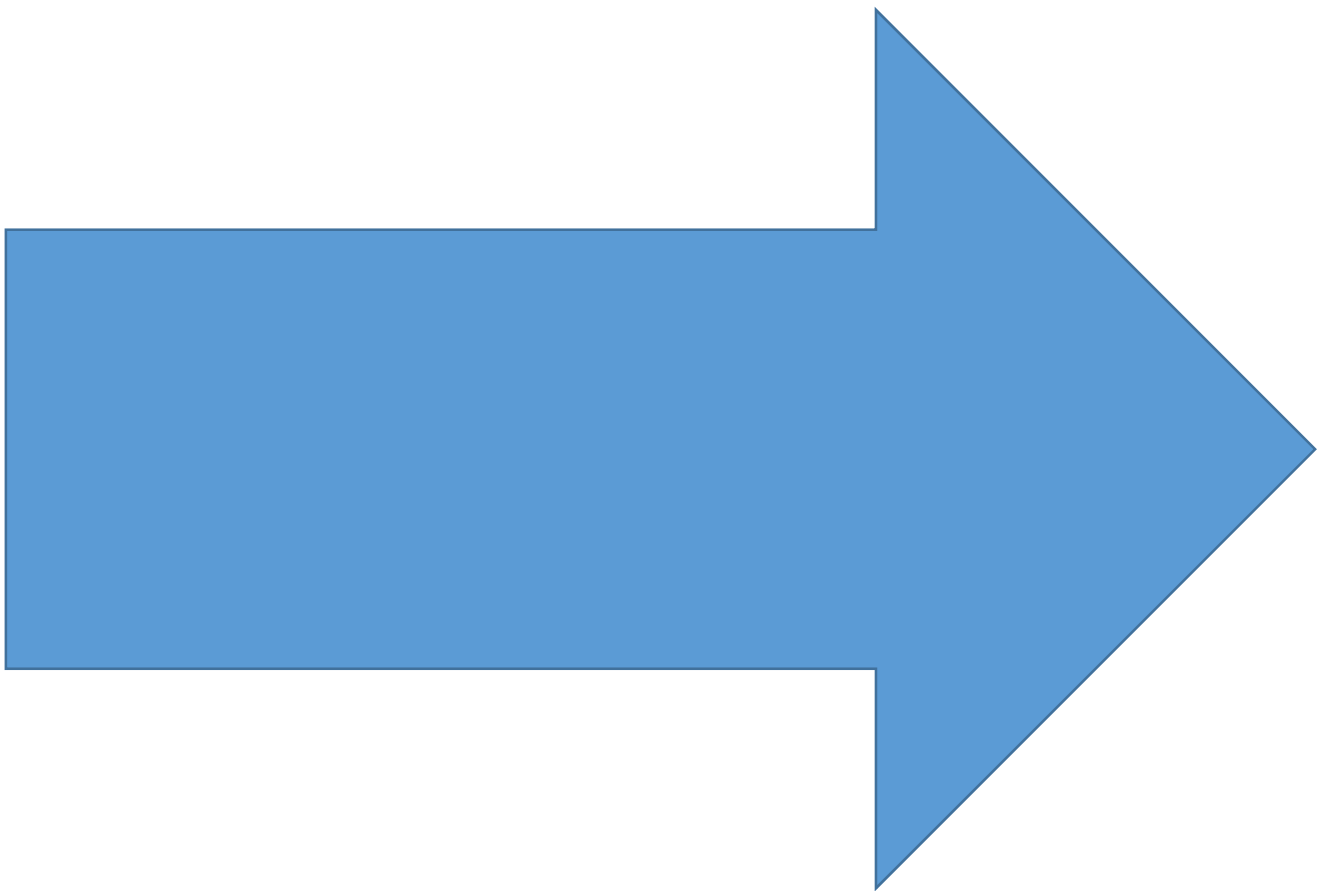
A las pocas lunas, apareció de improviso el desaparecido dueño del milagroso cofre y dijo sencillamente: «Por favor, ¿alguien podría decirme si ha visto un cofre con un espejo dentro? Porque, si no logro ver, cada poco, el fondo de mi mismo, nunca lograré saber dónde ir, ni qué hacer de mí».

MÓDULO III

ANEXO 1

SESIÓN 4

FLECHA DEL AQUÍ Y EL AHORA.



ANEXO 2

SESIÓN 8

PASAJE BÍBLICO “CARTA DE AMOR DE SAN PABLO A LOS CORINTIOS”.

Hermanos, el amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso, no hace alarde, no se envanece, no procede con baja, no busca su propio interés, no se irrita, no tiene en cuenta el mal recibido, no se alegra de la injusticia, sino que se regocija con la verdad. El amor todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor no pasará jamás. Las profecías acabarán, el don de lenguas terminará, la ciencia desaparecerá; porque nuestra ciencia es imperfecta y nuestras profecías, limitadas. Cuando llegue lo que es perfecto, cesará lo que es imperfecto. Mientras yo era niño, hablaba como un niño, sentía como un niño, razonaba como un niño, pero cuando me hice hombre, dejé a un lado las cosas de niño. Ahora vemos como en un espejo, confusamente; después veremos cara a cara. Ahora conozco todo imperfectamente; después conoceré como Dios me conoce a mí. En una palabra, ahora existen tres cosas: la fe, la esperanza y el amor, pero la más grande de todas es el amor. Procuren alcanzar ese amor, y aspiren también a los dones espirituales, sobre todo al de la profecía. Porque aquel que habla un lenguaje incomprensible no se dirige a los hombres sino a Dios, y nadie le entiende: dice en éxtasis cosas misteriosas. En cambio, el que profetiza habla a los hombres para edificarlos, exhortarlos y reconfortarlos. El que habla un lenguaje incomprensible se edifica a sí mismo, pero el que profetiza edifica a la comunidad. Mi deseo es que todos ustedes tengan el don de lenguas, pero prefiero que profeticen, porque el que profetiza aventaja al que habla un lenguaje incomprensible. A no ser que este último también interprete ese lenguaje, para edificación de la comunidad.

ANEXO 3

SESIÓN 11

LISTA DE FACTORES DE RESILIENCIA:

| OBJETO | PRECIO |
|---------------------|--|
| Amor propio | \$100.00 |
| Seguridad | \$300.00 |
| Humor | \$50.00 |
| Compañerismo | \$150.00 |
| Familia | \$500.00 |
| Amigos | \$400.00 |
| Otro... | Depende el objeto, tendrá su valor. |

FRASE:

**“SER RESILIENTE
NO ES SER
FUERTE, SINO
PODER
DESCUBRIR LAS
FORTALEZAS EN
LA PROPIA
DEBILIDAD”.**

ANEXO 5

SESIÓN 14

FRASES DE REACCIÓN:

- 1) Hoy me siento...
- 2) El día está...
- 3) La comida está...
- 4) El clima está...
- 5) Mis compañeros son...
- 6) Encontré cerrada la tienda...
- 7) Mi suegra me va a visitar...
- 8) Mis hijos son...
- 9) Mis canas me hacen ver...
- 10) Soy de la tercera edad y soy...

ANEXO 6

CUESTIONARIO



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S.C.
INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CON CLAVE 8901-25
CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES:

- Por favor lea cuidadosamente las siguientes preguntas, y solamente luego de que las haya comprendido, proceda a contestarlas.
- A cada pregunta le corresponde solo una alternativa de respuesta.

1.- ¿Para usted que es la resiliencia?

- A. La capacidad que tiene el ser humano de afrontar una situación adversa.
- B. Un trastorno mental.
- C. El esfuerzo que hacen las personas para dar apoyo.

2.- ¿Antes de que iniciará el trabajo de las actividades con la psicóloga, su pensamiento ante la muerte de su ser querido era?

- A. Irá.
- B. Negación.
- C. Negociación.
- D. Depresión.
- E. Aceptación.

3.- Después de las actividades trabajadas en el programa ¿Logró aceptar la muerte de su ser querido?

- A. Si
- B. No

4.- ¿Cómo adulto mayor, se sigue sintiendo útil, amado, aceptado por su familia?

- A. Si
- B. No

5.- ¿Su perspectiva hacia la muerte cambio?

- A. Si
- B. No

6.- El programa de resiliencia y duelo aplicado dentro del grupo “Águilas Reales” le pareció:

- A) Interesante
- B) Aburrido
- C) Divertido
- D) Otro: _____

7.- ¿Las actividades realizadas iban acorde a la temática tratada?

- A) Si
- B) No

8.- ¿Las actividades realizadas fueron de su agrado?

- A) Si
- B) No
- C) Algunas

9.- ¿El tiempo de las sesiones era suficiente para realizar las actividades?

- A) Si
- B) No
- C) Depende de la actividad

10.- ¿Los temas abordados fueron de su interés (duelo, autoestima y resiliencia)?

- A) Si
- B) No

11.- De las sesiones llevadas a cabo, mencione tres cosas que le gustaron:

12.- De las sesiones llevadas a cabo, menciones tres cosas que no le gustaron:

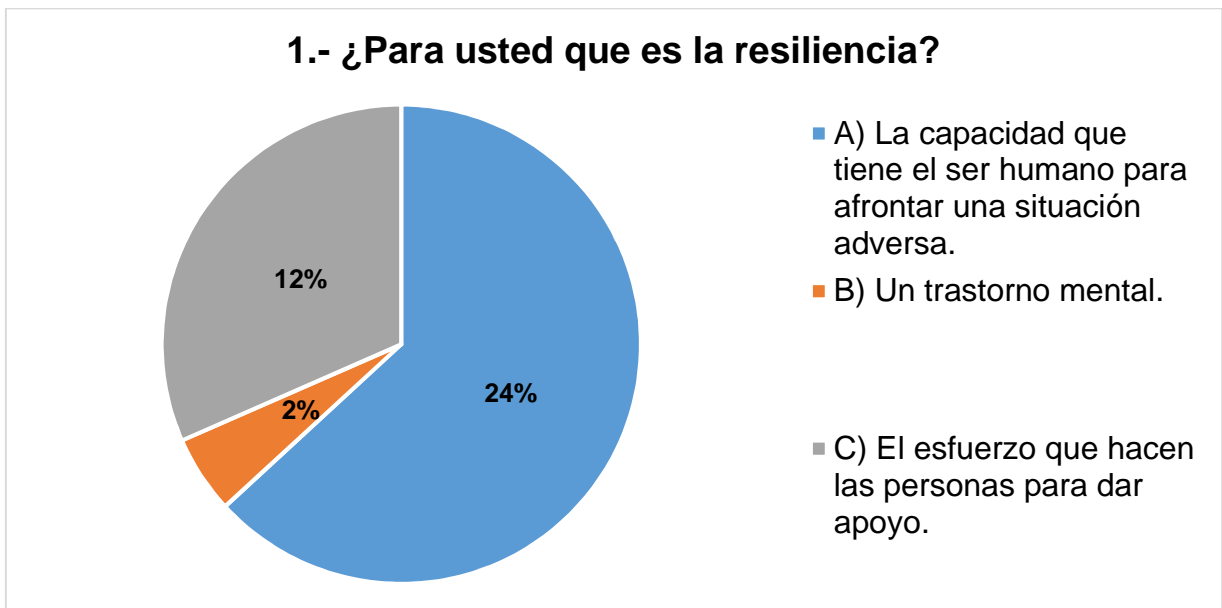
13.- ¿Le gustaría que este tipo de actividades se realizarán con mayor frecuencia dentro del grupo?

- A. Si
- B. No

14.- ¿En una escala del 1 al 10, que calificación le otorgaría a las actividades realizadas con la psicóloga?

RESULTADOS

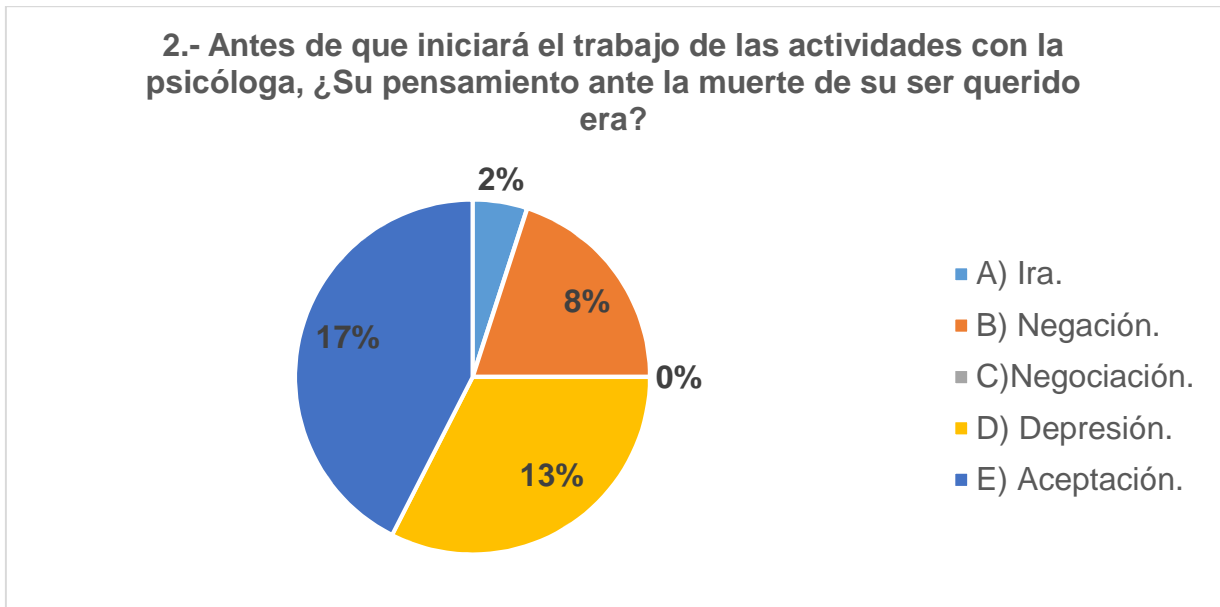
GRÁFICA N° 1



ANÁLISIS

Del 100% de la muestra el 24% conoce que es la resiliencia, el 2% menciona que es un trastorno mental y por último el 12% indica que es el esfuerzo que hacen las personas para dar apoyo.

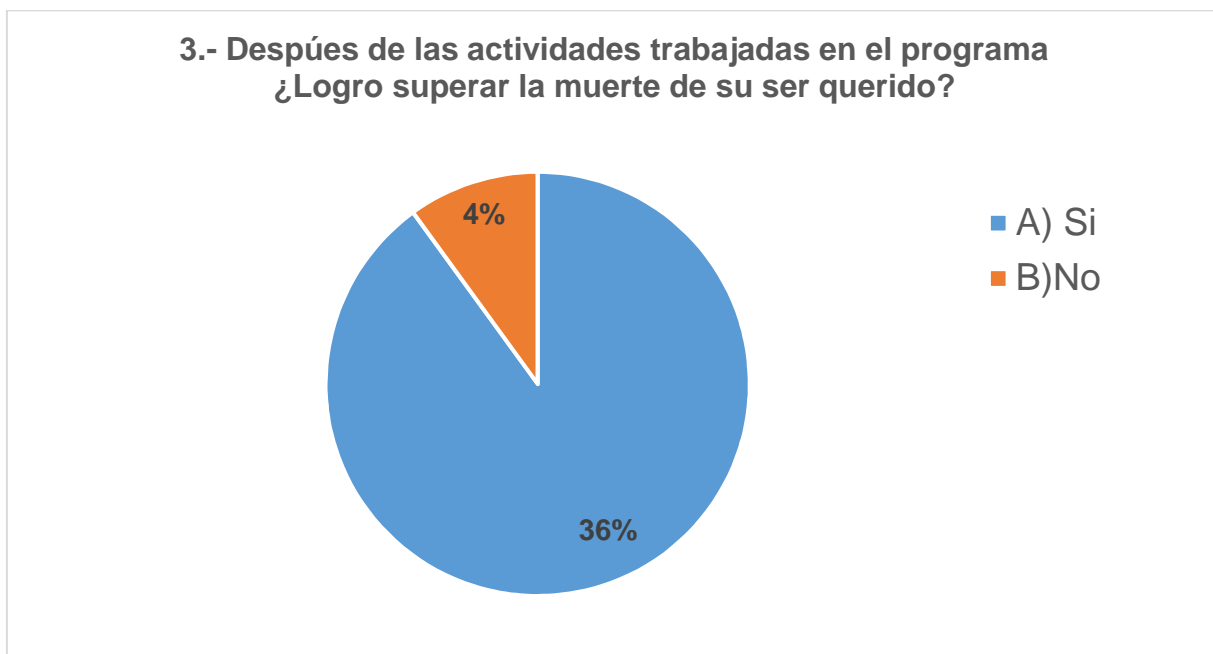
GRÁFICA N° 2



ANÁLISIS

Del 100% de la muestra, el 2% indicó que el pensamiento que tenía hacia la muerte de su ser querido era de ira, el 8% de negación, el 0% sobre negociación, el 13% de depresión y finalmente el 17% de aceptación.

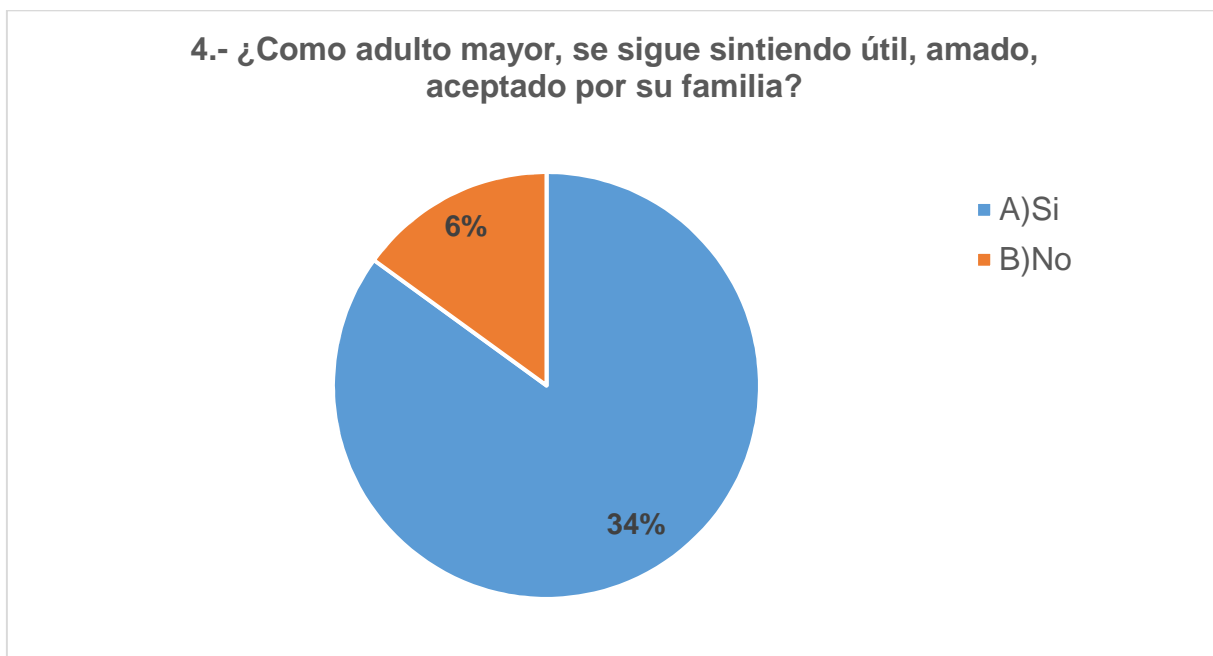
GRÁFICA N°3



ANÁLISIS

Del 100% de la muestra el 36% indicó que después de las actividades trabajadas logró superar la muerte de su ser querido, siendo el 4% quien indicó que no logró superar la muerte de su ser querido.

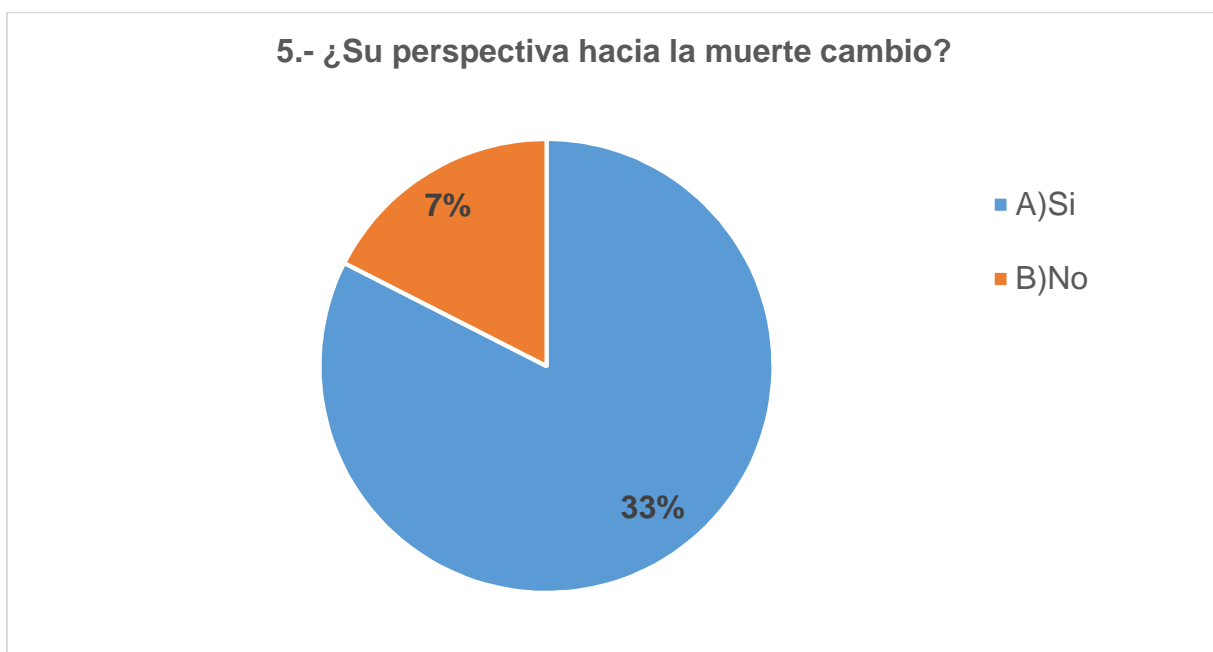
GRÁFICA N°4



ANÁLISIS

De la muestra del 100%, el 34% indicó que como adulto mayor se sigue sintiendo útil, amado y aceptado por su familia, de lo contrario al 6% que indica que no.

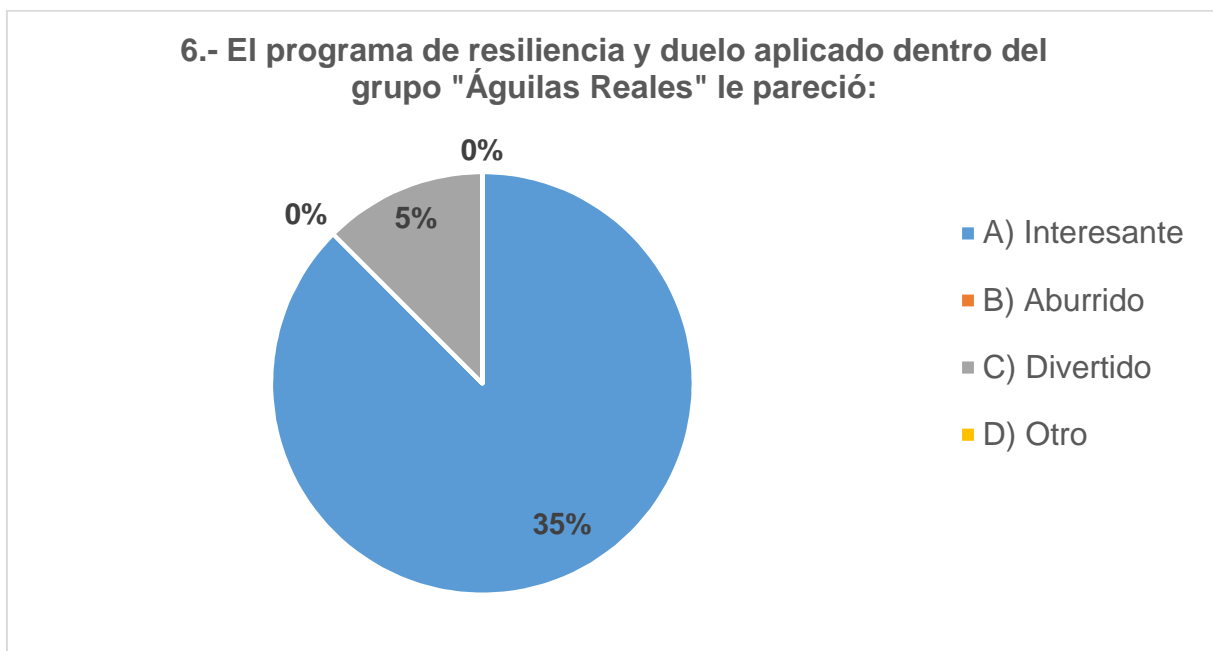
GRÁFICA N°5



ANÁLISIS

Del 100% de la muestra, el 33% indica que su perspectiva hacia la muerte cambió y finalmente el 7% mencionó que no.

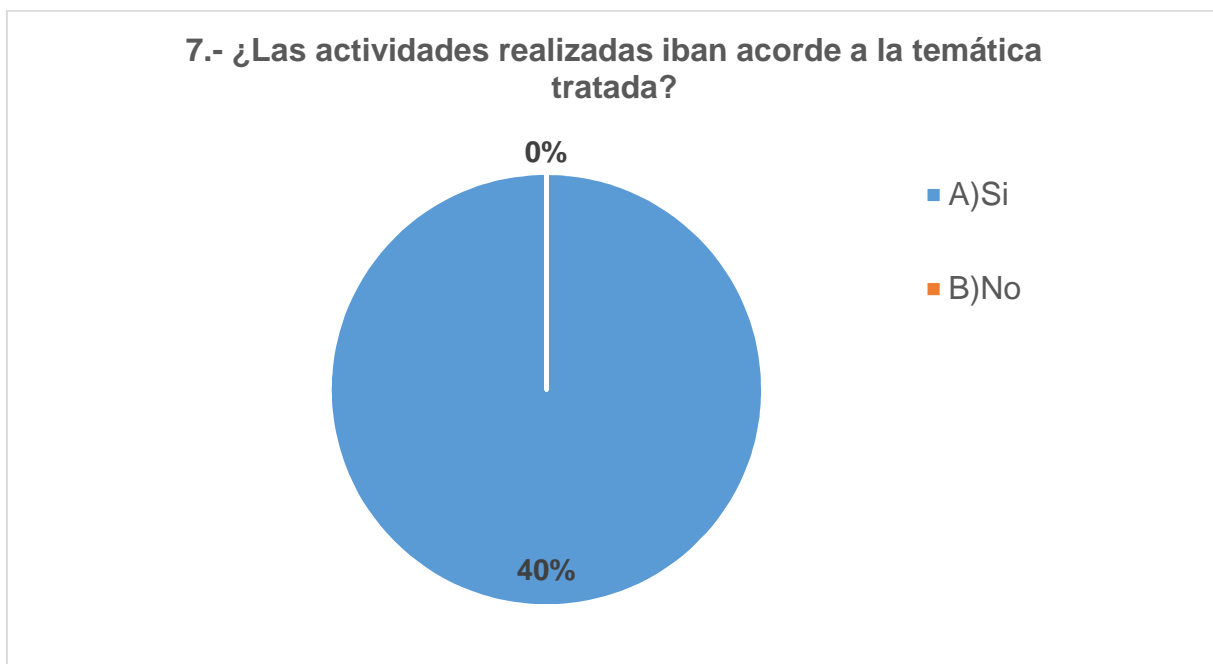
GRÁFICA N° 6



ANÁLISIS

Del 100% de la muestra, el 35% indicó que el programa de resiliencia y duelo le pareció interesante, en cuanto a las opciones de aburrido y otro hubo 0%, indicando finalmente el 5 que el programa le pareció divertido.

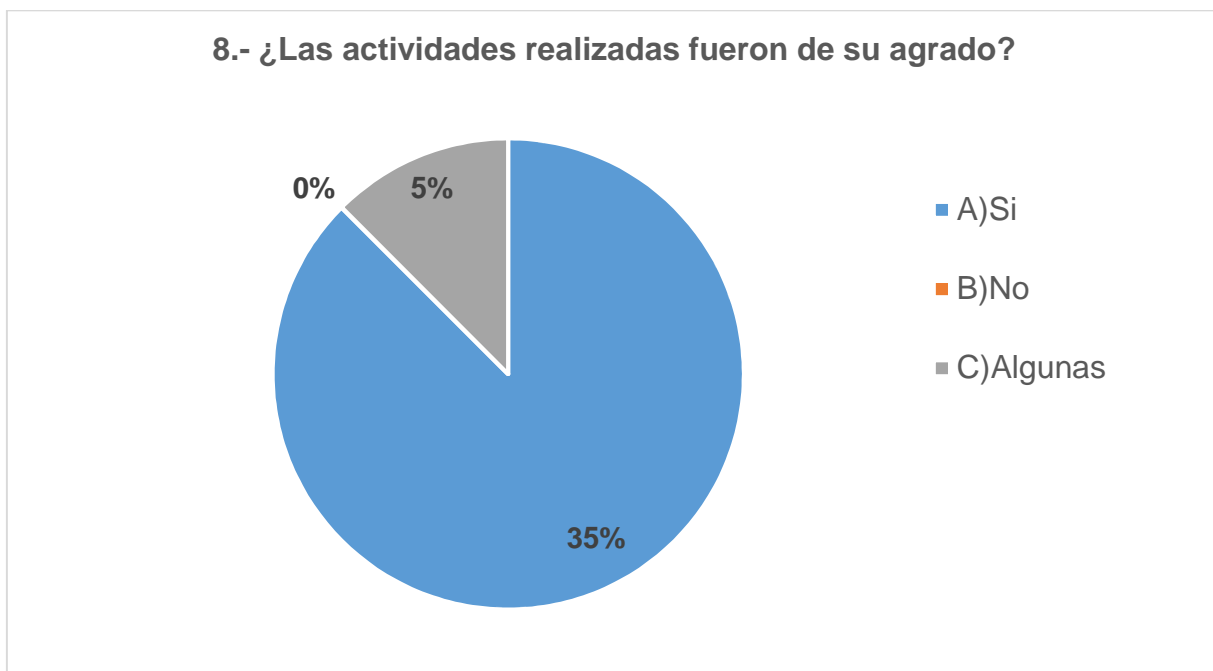
GRÁFICA N°7



ANÁLISIS

El 100% de las personas encuestadas indicó que las actividades iban acorde a la temática tratada.

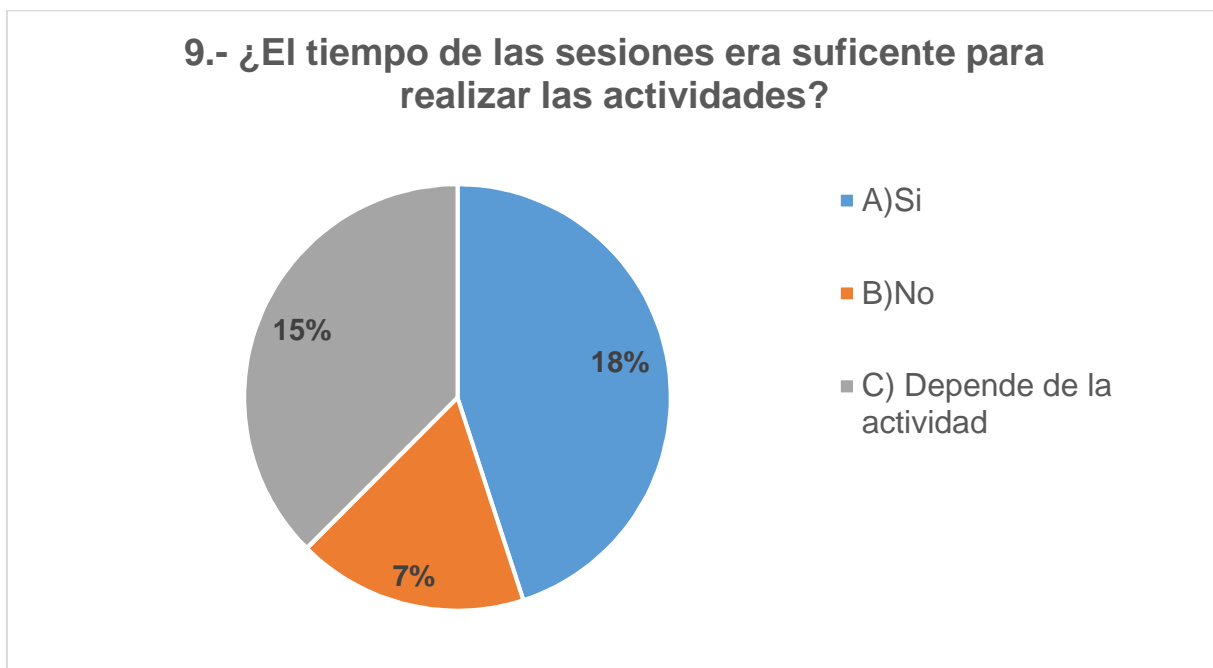
GRÁFICA N° 8



ANÁLISIS

Del 100% de la muestra, el 35% indicó que las actividades fueron de su agrado, y finalmente el 5% indicó que solo algunas actividades fueron de su agrado.

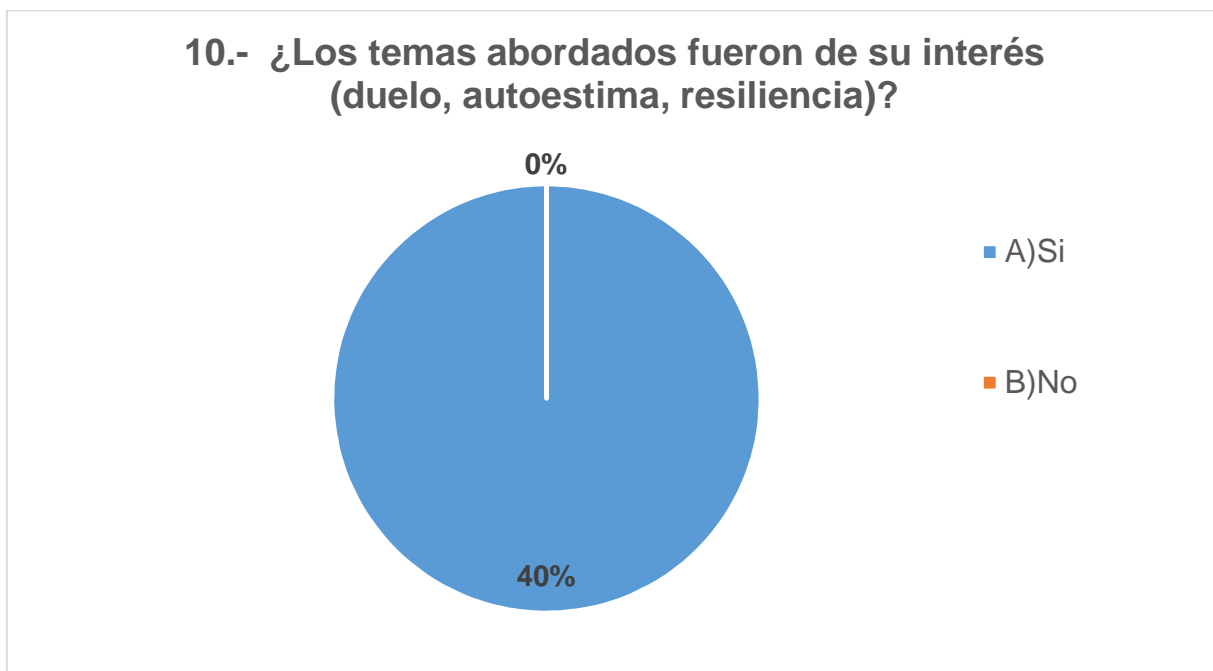
GRÁFICA N°9



ANÁLISIS

Del 100% de la muestra, el 18% mencionó que el tiempo fue suficiente para realizar las actividades, el 7% indicó que no fue suficiente el tiempo, finalmente el 15% respondió que depende de la actividad.

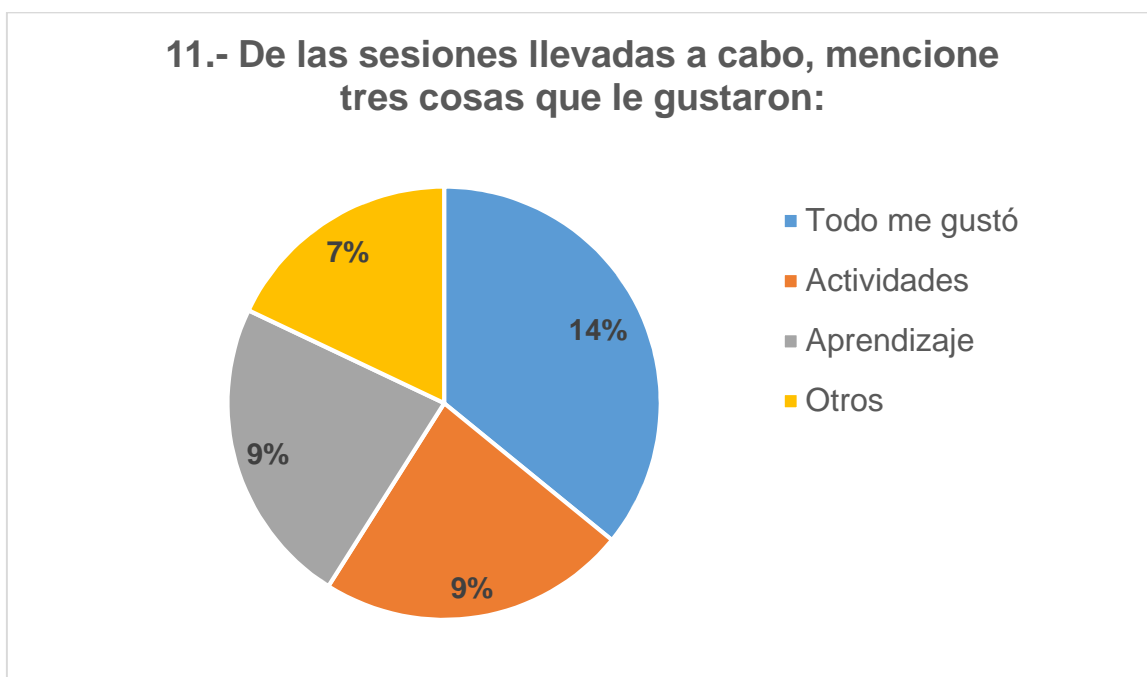
GRÁFICA N° 10



ANÁLISIS

El 100% de la muestra indicó que los temas abordados fueron de su interés.

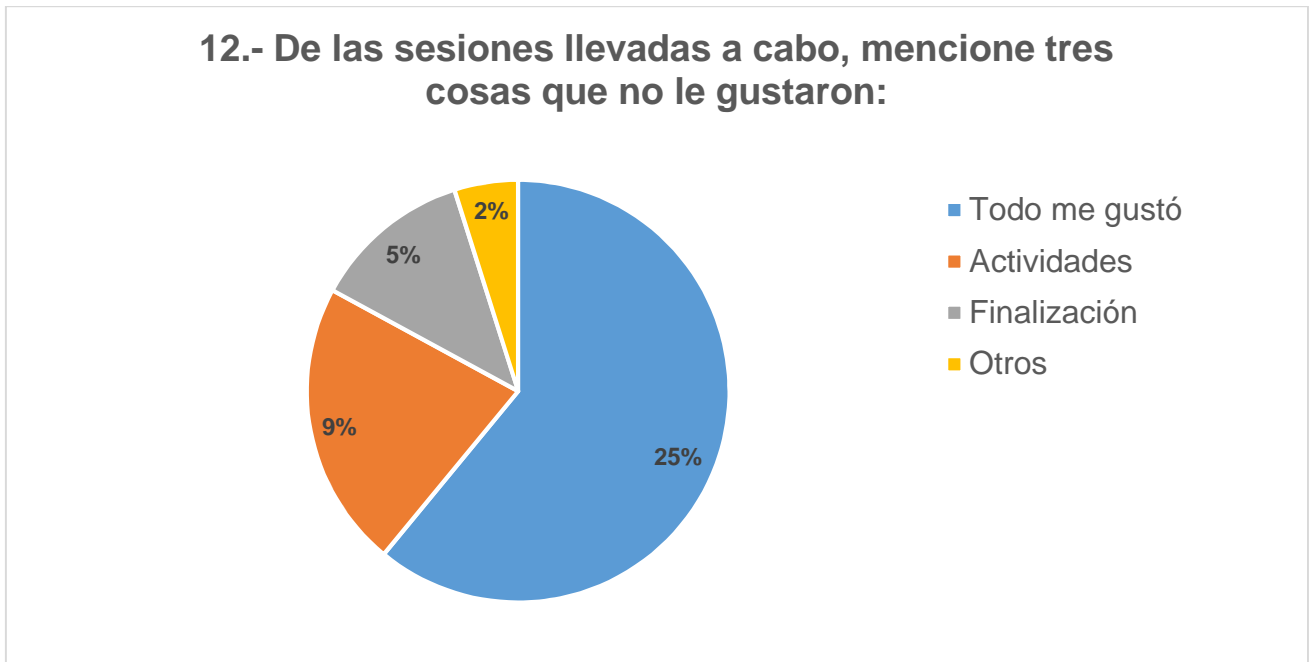
GRÁFICA N° 11



ANÁLISIS

Del 100% de la muestra, el 14% indicó que todo lo gustó, el 9% indicó que actividades fueron de su agrado, 9% más mencionó el aprendizaje que obtuvieron y finalmente el 7% mencionó otros aspectos.

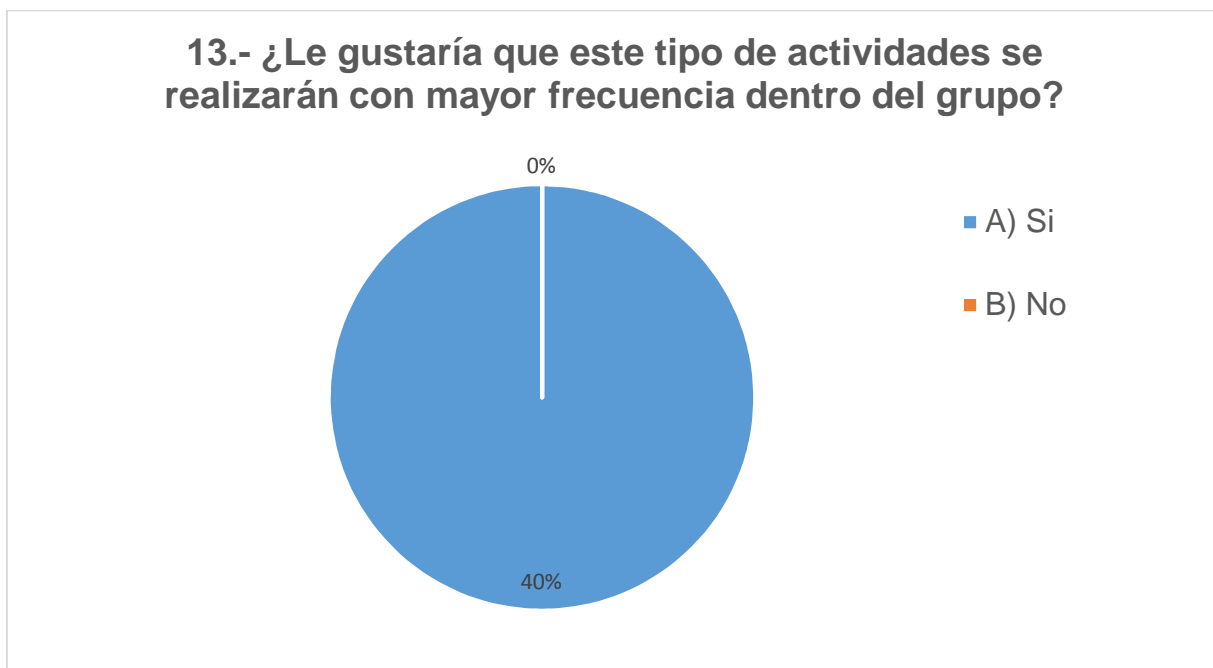
GRÁFICA N° 12



ANÁLISIS

Del 100% de la muestra, el 25% indicó que todo le gustó, el 9% indicó algunas actividades que no les gustaron, 5% mencionó que no les agradó que la psicóloga se fuera (Finalización del programa) y finalmente un 2% indicó otras situaciones que no les agradaron (convivencia y compañeras groseras).

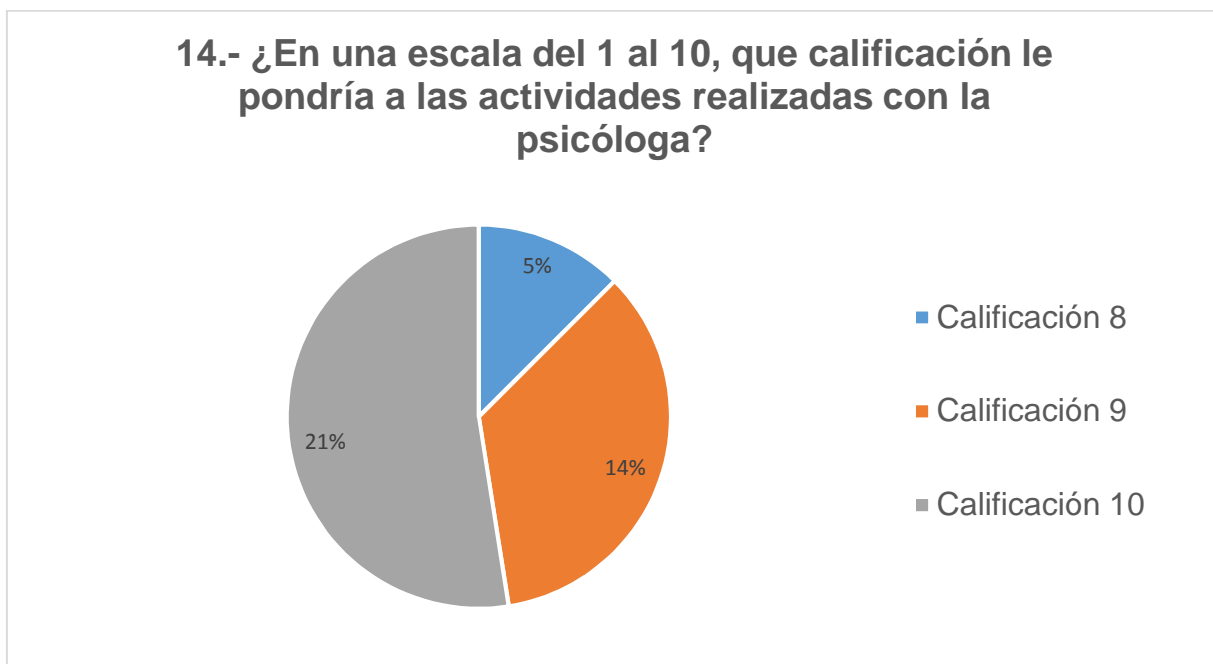
GRÁFICA N° 13



ANÁLISIS

El 100% de la muestra indicó que si le gustaría que este tipo de actividades se llevaran a cabo con mayor frecuencia en el grupo.

GRÁFICA N° 14



ANÁLISIS

Del 100% de la muestra, el 21% le pondría 10 a las actividades realizadas, el 14% le colocaría un 9 y finalmente el 5% le otorgaría de calificación un 8.

GLOSARIO

Adaptabilidad/adaptación:

Dícese de la capacidad de adaptarse. Conjunto de disposiciones que capacitan a un organismo para mantener una relación de equilibrio con las situaciones nuevas del medio, tanto el organismo como las situaciones mariana lo largo de su ciclo vital, por lo que es necesario que estas disposiciones evolucionen a lo largo de las etapas de la vida.

Aflicción:

Tristeza o pérdida del ánimo. Sentimiento de tristeza o angustia.

Afrontamiento:

Es el pensamiento adaptativo o comportamiento que esta dirigido a reducir o aliviar el estrés que surge de las condiciones dolorosas, amenazantes, o desafiantes.

Angustia:

Estado de intranquilidad o inquietud muy intensas causado especialmente por algo desagradable o por la amenaza de alguna desgracia o un peligro.

Apego:

Es un vínculo emocional recíproco y perdurable entre el niño y un cuidador, en el que cada uno de ellos contribuye a la calidad de la relación.

Autoestima:

Autoimagen o autoevaluación positiva, que surge cuando se compara el sí mismo real con el sí mismo ideal.

Capacidad:

Aptitud mental hipotética que permite a la mente humana actuar y percibir de un modo que trasciende las leyes naturales.

Carácter:

Conjunto de los modos habituales de reaccionar de un sujeto. Es un aspecto específico de la personalidad y permite una valoración positiva o negativa con las reglas aceptadas por una sociedad.

Conducta:

Manera de conducirse una persona en las relaciones con los demás según una norma moral, social, cultural. Además se refiere a la conducta global de un grupo social en sus relaciones para con otros. A veces se le emplea como sinónimo de comportamiento, lo cual es psicológicamente incorrecto, pues la conducta siempre implica una actividad consciente.

Depresión:

Animo triste y melancólico. Estado del que esta deprimido. Su origen es psicofisiológico. Suele acompañarle angustia y ansiedad. Su tratamiento es psiquiátrico. Su causa es una deficiente educación, cuando no nula. Se identifica por aflicción y desconfianza.

Ego:

Una experiencia individual de sí mismo, la propia concepción de uno mismo o la unidad dinámica en que se asienta lo individual.

Enfermedad:

Termino utilizados en patología para denominar el conjunto de fenómenos que se producen en un organismo vivo que sufre la acción de una causa morbosa y reacciona con ella. Tiene un periodo inicial de estado y un periodo final, que puede ser la curación o la muerte.

Evolutiva, edad:

En psicología, etapa de la vida entre el nacimiento y la adolescencia incluida, se caracteriza por cambios en el crecimiento, desarrollo y adaptación.

Estrés:

Fenómeno psicoorgánico que conlleva un choque (fisiológico o emocional) seguido de una reacción múltiple. Si no cede mediante un calmante, es necesario que el paciente sea tratado por un especialista.

Factores de protección:

Es cualquier situación o contexto social, ambiental o individual que puede disminuir la probabilidad de que una persona se enfrente a situaciones de riesgo como el consumo de sustancias adictivas.

Factores de riesgo:

Son todas aquellas situaciones que vulneran a las personas ante ciertas problemáticas. Los factores de riesgo pueden estar presentes en los individuos, la familia, entre el grupo de amigos o compañeros, la escuela y la comunidad, afectando en mayor o menor medida a las personas de acuerdo a la fortaleza que tengan para hacer frente a situaciones problemáticas de manera efectiva.

Fortaleza/fortalecimiento:

Proceso mediante el cual los miembros de una comunidad desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismos.

Habilidad:

Capacidad de actuar que se desarrolla gracias al aprendizaje, al ejercicio y a la experiencia.

Habilidades sociales:

Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Homeostasis:

Equilibrio dinámico o capacidad que tienen los organismos vivos de mantener la constancia de su medio interno, a pesar de las variaciones que presente el medio externo.

Innato:

Cualidad o carácter que se encuentra presente desde el nacimiento, ya sea hereditario o adquirido durante la evolución embrional, no atribuible directamente al ambiente. En la actualidad, ha surgido una controversia en relación con este término, ya que parece ser que no es posible el desarrollo de ningún carácter hereditario sin la participación del medio ambiente, interactuando con la dotación genética del sujeto.

Introyección:

Mecanismo psíquico inconsciente de incorporación de un objeto externo o de una característica del mismo, similar a los procesos incorporación e identificación, y que es representativa de una relación muy primitiva con los demás. Cuando en el proceso de identificación el individuo tiene dificultades recurrirán introyección, que es considerada como mecanismo de defensa opuesto a la proyección.

Rasgo:

Característica distintiva de un sujeto o grupo humano, lo que permite clasificar, ordenar y construir taxonomías; fuerza psíquica dispositiva de la conducta, el llamado carácter.

Redes de apoyo:

Conjunto de personas que forman un grupo que rodea a un enfermo, este está constituido por su familia y sus amigos, sobre este grupo el terapeuta trata de apoyarse para su intervención.

Trauma:

Trastorno funcional, de carácter psicológico, producido por agentes externos.

Vínculo:

Unión establecida entre un sujeto y un objeto, tanto animado como inanimado.

BIBLIOGRAFÍA

- 1) Aladro, L.P. (2012). *Desarrollo de habilidades para construir una autoestima positiva: un programa de intervención psicoeducativa*. Editorial Académica Española.
- 2) Barreto, M.P. (2007). *Muerte y duelo*. España: Síntesis.
- 3) Bowlby, J. (1993). *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*. Barcelona: Paidós.
- 4) Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida*. Barcelona: Paidós.
- 5) Bullitt, D. (1997). *De la tristeza a la serenidad: como llenar el vacío de una pérdida y afrontar el futuro con esperanza*. Barcelona; México: Paidós.
- 6) Carrasquilla, Montoya J. (2014). *Pérdida, Aflicción y Luto*. México: Trillas.
- 7) Centeno, S. C. (2013). *Gestión del duelo y las pérdidas: aprendiendo a vivir con lo ausente*. Formación Alcalá.
- 8) Cererio, M. R. (2013). *Cenicientas y patitos feos: de la desvalorización personal a la buena autoestima*. México, D.F: Herder.
- 9) Cyrulnik, B. (2012). *La Maravilla del Dolor. El sentido de la resiliencia*. Buenos Aires. Granica
- 10) Fiske, M. (1980). *Edad Madura ¿Lo mejor de la vida?* México: Harper & Row Latinoamericana.
- 11) Fontán, T.T., López, E.J., Orellana, F.A., Sitton, R.V., Velázquez, G.L., Reza, E.E.J.,... Tinajero, A.T. (2015) *¿Cómo enfrentar la muerte? Tanatología*. México: Trillas.
- 12) Gutiérrez, R. L.M., Picardi, M.P., Aguilar, N. S.G., Avila, F. J.A., Menendez, J.J., Pérez, L. A.B. (2010). *Gerontología y nutrición del adulto mayor*. McGrawHill.
- 13) Holmes, J. (2009). *Teoría del apego y psicoterapia: en busca de la base segura*. Bilbao, España : Desclée de Brouwer

- 14) Ludizaca, P. E.B. (2013). *Tipos de familias estructural y la relación con sus límites. (Monografía previa a la obtención del título de Licenciada en Psicología Educativa en la especialización de Orientación Profesional)*. Universidad de Cuenca
- 15) Maldonado, Díaz E. (2012). *El duelo y su proceso para superarlo. (Tesina)* Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.
- 16) Martín, T. L. (2013). *La personalidad resiliente*. Madrid: Síntesis
- 17) Melillo, A. Ojeda Suárez N. E. Rodríguez D. (2008). *Resiliencia y Subjetividad. Los ciclos de la vida*. Buenos Aires: Paidós.
- 18) Nomen, M.L. (2009). *El duelo y la muerte: el tratamiento de la pérdida*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- 19) O'Connor, N. (2007). *Déjalos ir con amor: la aceptación del duelo*. México, D.F.: Trillas.
- 20) Pangrazzi. A. (2005). *La pérdida de un ser querido: un viaje dentro de la vida*, 3 ed. Madrid: Sn. Pablo.
- 21) Papalia, E. D., Steins, L.H., Feldman, D.R. y Camp, J.C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. México D.F.: McGrawHill
- 22) Papalia, E.D., Olds, W.S., Feldman, D.R. (2002). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. México D.F.: McGrawHill
- 23) Payás, P.A. (2010). *Las tareas del duelo: psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo relacional*. Barcelona: Paidós.
- 24) Peña, M. J. A., Macías N. N. I. (2011). *Manual de práctica básica del adulto mayor*. México: Manual Moderno.
- 25) Puig, G. y Rubio, J.L. (2011). *Manual de resiliencia aplicada*. España: Gedisa.
- 26) Quiñones, R. M.A. (2007). *Resiliencia: resignificación creativa de la adversidad*. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas: Centro de Investigaciones y Desarrollo Científico.

- 27) Rojas. E. (2002). *¿Quién eres?: de la personalidad a la autoestima*. México: Temas de hoy.
- 28) Sánchez, F. C. (2014). *Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas (Trabajo fin de grado)*. Universidad de Jaén, España.
- 29) Schwalb. V. (2013). *Todos somos resilientes. Niños y adultos pueden superar hasta el más profundo dolor*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- 30) Tarditi, G. (2014). *El duelo: cómo integrar la pérdida en nuestra biografía y continuar viviendo plenamente*. México, D.F.: Editorial Fontamara.
- 31) Worden. J. W. (2013). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, 2 ed. Barcelona: Paidós.

FUENTES ELECTRÓNICAS

1. Becoña, E. (2006). *Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto*. 127. Extraído desde: Asociación española de psicología Clínica y Psicopatología, [http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)
2. *Cómo poner en marcha, paso a paso, un programa de mediación escolar entre compañeros/as*. Extraído de: http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=a03764ed-f2bc-4947-9871-22db2c0e8e14&groupId=2211625
3. *Criterios para el desarrollo del Programa Residencial*. Extraído de: http://www.faisem.es/index.php/es/programas/residencial/item/download/69_8b692d0e4d3b406a0f0b6e06235401b3
4. Club de ensayos (2014). *Que son habilidades* Extraído de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2008b/395/QUE%20SON%20LAS%20HABILIDADES.htm>
5. *Diccionario de la Real Academia (2014) adversidad*. Extraído de <http://dle.rae.es/?id=0scJSYZ>

6. *Enciclopedia virtual*. Extraído de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2006b/voz/1b.htm>
7. García - Vesga M. C, Domínguez de la Ossa E. (2013). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y sus aplicaciones en situaciones adversas: una revisión analítica*. Extraído desde: <http://revistalatinamericanaumanizales.cinde.org.com>
8. Gil, E. G. (2010). *La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar*. Extraído desde: http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7466/1/0235347_00019_0002.pdf
9. Gómez, O. E., Guardiola, V.J.V. (2014). *Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización*. Extraído desde Scielo Chile, de <http://www.scielo.org.co/pdf/jusju/v10n1/v10n1a02.pdf>
10. Instituto Nacional de la Mujeres. (2015). *Situación de las personas adultas mayores en México*. Recuperado de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf
11. Jordá, J. (15 de octubre de 2011) Martín Seligman *Las 24 fortalezas personales de Marton Seligman*). Recuperado de <http://martinseligman.blogspot.mx/2011/10/las-24-fortalezas-personales-de-martin.html>
12. Melillo, A. *Resiliencia*. Extraído de Revista Psicoanálisis: ayer y hoy No 1 de <http://www.elpsicoanalisis.org.ar/old/impnumero1/resiliencia1-doc.htm>
13. Martínez, M. M.L. (2006). *El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva*. Extraído desde redalyc de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613871003>
14. Nichiata, I. Y. L. (2008). *La utilización del concepto "vulnerabilidad" por enfermería*. Extraído desde Rev Latino-am Enfermagem, de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n5/es_20.pdf

15. Puig, G., Rubio, J.L. *Tutores de resiliencia: Dame un punto de apoyo y moveré mi mundo.* Recuperado de <http://www.proyctohombrenavarra.org/documentacion/Tutoresderesiliencia.Dameunpuntodeapoyoymoveremimundo.Addima.pdf>
16. Ruiz E. y Uribe C. (2002). *Psicología del ciclo vital: Hacia una visión comprehensiva de la vida humana.* Extraído desde: Sistema de Información Científica Redalyc. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80534202.pdf>
17. Safrany, R. K., Len, Q. A. (2005). *Vínculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas.* Extraído desde Revista Digital Universitaria, de http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art105/nov_art105.pdf
18. Soraya, S (30 de agosto 2012) *Mi espacio resiliente* (conociendo a...) Recuperado de <https://miespacioresiliente.wordpress.com/2014/01/17/conociendo-a-norman-garmezy/>
19. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (2003). Extraído de http://datateca.unad.edu.co/contenidos/712003/712003_EXE/leccin_121.html
20. Uribe, U.M. (2012). *Vínculo Afectivo y sus Trastornos.* Recuperado de <http://www.avpap.org/documentos/bilbao2012/DesarrolloAfectivoAVPap.pdf>