



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**RECONOCIMIENTO DE INDICADORES DE VINCULACIÓN: EFECTOS DE LA  
REPRESENTACIÓN GENEROGRÁFICA EN LA PERCEPCIÓN QUE LOS  
ADULTOS MAYORES TIENEN SOBRE SU DINÁMICA FAMILIAR.**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**Alvarez Garcia Karla Denisse**

**Director.** Dr. Fernando Quintanar Olgún

**Revisor.** Mtro. Manuel Alfonso González Oscoy

**SINODALES.**

Lic. Maria Eugenia Gutierrez Ordoñez.

Mtra. Angelina Guerrero Luna.

Mtra. Guadalupe Medina Hernández.

Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

2018





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## AGRADECIMIENTOS

### **Mami.**

En ocasiones sospecho que te otorgaron algún don, admiro y me sorprende todo lo que haces, te agradezco cada esfuerzo. Por escucharme sin juzgar, por apoyarme incluso cuando no entiendes o te desconcierta lo que decido o hago, por enseñarme a ser autosuficiente, por alentarme a hacer lo que me hace feliz, por siempre darme lo mejor de ti: GRACIAS. Me haces saber que es el amor con sólo sujetar mi mano, al hacerme reír en medio de la nada, cuando llegas con un detalle sorpresa o cuando acompañas mis lagrimas. Soy MUY feliz de saberte mi mamá.

### **Pá.**

Porque a pesar de las diferencias que tenemos intentas cuidarme y estás presente en momentos difíciles. El tiempo que me has obsequiado, todo lo que me has aportado lo valoro inmensamente. GRACIAS por el esfuerzo para ser mejor padre y persona. Me has mostrado que la sensibilidad y la fuerza no están peleadas, que pueden convertirse en fortalezas y la presencia de ambas pueden hacerte mejor ser humano, eres un fiel ejemplo de ello.

### **Juan.**

Gracias por prestarme tu lap top cuando la mía colapsó. Al ver cómo te surge cierto orgullo cuando dices que soy tu hermana, cómo intentas protegerme, compartir tus cosas y poner atención en las mías, noto el amor que me tienes y esa es una de las cosas más bonitas de la vida. Gracias por el apoyo que me brindas a cada paso, eres lo mejor que mis papás me pudieron haber dado.

### **Iv.**

Recuerdo la primera vez que te ví, pensé: “seguro nos vamos a llevar mal”. Ahora pienso: “no me quiero alejar de ella jamás”. Estoy segura que en todo sentido la belleza fue insiprada en ti: eres un Sol. Me complace saber que el proyecto sólo fue el inicio de la historia que vamos creando juntas, la vida es más bonita contigo. Por el inmenso cariño que me das, las infinitas risas, secretos, aventuras, lagrimas y hasta nuestro exclusivo “idioma”, la vida me hizo saber que me dio a LA MEJOR CÓMPLICE de la existencia galaxial, no te voy a soltar jamás.

### **Bety.**

Desde que llegué al lugar que me llevaría a este proceso te hiciste presente en mi vida de la forma más hermosa. Gracias porque desde el inicio me manifestaste apoyo absoluto, por echarme porras y creer en mi, por todo lo que me compartes, sobre todo gracias por la confianza, por el amor y por mostrarme lo asombrosa que eres. Este mundo necesita más mujeres como tú y yo siempre en mi vida.

### **Paco.**

Una de las mejores cosas que me trajo esta tesis es tu amistad. Gracias por querer aproximarme a la senda del conocimiento, a la de la persistencia y al mismo tiempo incitarme a la aventura y la vida loca. Eres una inyección de diversión desde que llegaste a mis días, atesoro las largas pláticas, las confidencias, las sacudidas,

los abrazos y las risas. Gracias por dejarme conocer a un portentoso ser humano (TÚ). Siempre vas a tener una amiga en mí.

**Yare**, te admiro mucho, gracias por la comprensión, por tanta calidez conmigo. **Lili**, gracias por las incontables risas que me provocas, por los detalles que tienes conmigo, eres luz para el mundo. **Mi Majito**, mi gozadera trigreña, gracias por la confianza, por el amor, el apoyo y la espontaneidad, no tienes idea de lo que has aportado a mi vida. **Sergio**, gracias por el tiempo que compartimos, fuiste una pieza muy importante en el proceso de este proyecto. **Sebastián**, gracias por las reflexiones, por los sandwiches, por el apoyo que me diste en momentos clave. **Miriam**, gracias por buscar conocerme y compartirte, por las palabras y acciones que me han hecho sentir querida, por verme y no soltarme. **Zamudio**, gracias por el interés en mi trabajo y en mi persona, por lo que me has compartido; de ti he podido sentir uno de los acercamientos más sinceros, inspiras a crecer. **Fany**, gracias por escucharme y compartir tus historias conmigo, por la honestidad y las risas, han sido pocos momentos pero MUY significativos. **Vale**, aprendí a valorarte como menos sospeché, eres una persona muy bonita, MUY capaz, gracias por los tiempos compartidos, te quiero mi Val. **Ale**, gracias por el apoyo en las sesiones, por los caminos que compartimos a casa, por enseñarme a ser paciente. **May**, eres un mujeron, luminosidad y alegría, agradezco infinitamente haberte conocido.

#### **Profesor Fernando.**

Gracias por abrirme un espacio en el Programa, por acercarme a ejercer la psicología, por su escucha, por todo el apoyo, por cada momento compartido. Ha contribuido a que crezca como ser humano y profesional, por ello siempre va a tener mi agradecimiento.

#### **Maestra Carlota.**

Gracias por lo que me ha enseñado tanto en lo académico como en lo personal, gracias por hacerme parte del trabajo que realiza, por las palabras que me hicieron reflexionar. Admiro su fuerza de vida y la forma en cómo disfruta cada día.

#### **Mtro. Oscopy. Mtra Ma. Eugenia, Mtra Guadalupe y Mtra. Angelina.**

Gracias por el tiempo que le dieron a mi tesis y a mí. Gracias por sus atenciones, observaciones, correcciones, explicaciones, sugerencias y motivación. Su colaboración enriqueció mucho este trabajo, entendí y me dio mucho sentido la tesis gracias a ustedes.

**A aquellos que han sido parte fundamental de mis días, a quienes que me acompañaron, se interesaron, compartieron o me apoyaron en mi formación:**

**Tía Mari y Tía Rosi**, las quiero mucho. Gracias por mostrar la entereza, el valor, la belleza y amor que puede tener una familia, gracias por su cariño y apoyo incondicional. **MamáLeo**, has hecho que logre tener una bonita experiencia de lo que es tener una abuela, gracias por los cuidados y por las muestras de cariño. **Tío Armando**, gracias por transmitirme el valor del trabajo y la alegría por la vida, por tantas risas y amor, por ser el más consentidor. **Lau**, te ADORO más de lo que expreso, te veo menos de lo que quisiera, llamarte amiga es poco, tú ERES PARTE DE MI FAMILIA, gracias por siempre estar para mí. **Manuel**, gracias por el interés que mostraste en mí. **Karen bebé**, gracias por los incontables dolores de estómago de tanto reír, por siempre tomar mi mano, gracias por los MUY divertidos y enseñadores años de Universidad, la quiero. **Itzel**, fue un placer compartir aventuras universitarias con alguien como tú, gracias por los detalles que tuviste conmigo, no me refiero sólo a los materiales, hay acciones que siempre me van a enternecer el corazón. **Ale**, eres una persona maravillosa, es un placer compartir tiempo contigo, sólo de recordarte sonrío, te quiero. **Diego**, gracias por la incondicionalidad, te presumo y te quiero mucho.

**Papabuelo.**

Un gran hombre siempre es magno en todos sus papeles y yo fui la nieta más afortunada por tenerte. Gracias porque en vida fuiste tan maravilloso que me hiciste desear que fueras eterno. Siempre te llevo conmigo.

**Abue.**

Dejaste una huella de amor, perseverancia y felicidad en mí, tanto que sonrío cada que te recuerdo. Finalicé mi titulación con hambre de éxito y amor, sonrío y presumelo en donde estés abue, acá estoy segura que lo harías.

**Y mención honorífica para ti, Miguel.**

Porque sin ti no hubiera llegado al lugar que me conduciría a lograr esto.

Hoy sé cómo hacer mejor las cosas; soy mejor persona, mejor amiga y mejor pareja, mucho es gracias a ti. Atesoro cada momento que vivimos, qué feliz soy de haber compartido juntos la vida sin importar la distancia. Gracias por todo.

No entendía el impacto que podía tener un goya al ser enunciado hasta que experimenté la universalidad de esta casa de estudios en lo académico, en lo personal y en lo profesional, es imposible que después de eso no se te enchine la piel. Es un orgullo poder llamarme universitaria, **GRACIAS UNAM.**

**Este a penas es un primer paso.**

**Palabras clave.** Agradecimiento, Amor, Apoyo, Crecimiento.

## Índice

<b>Resumen</b>	<b>VII</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1. Elementos del envejecimiento para el trabajo psicológico</b>	<b>4</b>
1.1 Datos relevantes sobre vejez y envejecimiento a nivel mundial	4
1.2 Vejez y envejecimiento	6
1.3 Percepción y condición de los adultos mayores	8
1.4 Curso de Vida	10
<b>Capítulo 2. Envejecimiento y dinámica familiar</b>	<b>14</b>
2.1 Definición de Familia	14
2.2 Antecedentes históricos de la familia	16
2.3 Familia y vejez.	19
2.4 La familia y la transmisión de creencias transgeneracionales	22
<b>Capítulo 3. Psicoterapia: envejecimiento y familia</b>	<b>25</b>
3.1 Psicoterapia para el adulto mayor	26
3.2 Psicoterapia Gestalt en grupo	29
3.3 Psicoterapia en la familia desde la Teoría de los Sistemas	33
3.4 Recursos psicoterapéuticos en la Terapia Familiar	37
3.5 Dinámica Generográfica	39
<b>Capítulo 4. Metodología</b>	<b>44</b>
4.1 Objetivos	44
4.2 Hipótesis	45
4.3 Participantes	45
4.4 Escenario	46

4.5 Materiales	46
4.6 Instrumentos	47
4.7 Procedimiento	47
<b>Resultados</b>	<b>52</b>
<b>Discusión</b>	<b>69</b>
<b>Conclusión</b>	<b>80</b>
<b>Referencias</b>	<b>84</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>91</b>

## RESUMEN

La presente tesis expone una propuesta de intervención de corte psicoterapéutico, llamada Dinámica Generográfica (DG), esta estrategia nace del trabajo con el adulto mayor con conflictos familiares y pretende que éste cuestione sus relaciones familiares, consiga adaptarse a su entorno y a los cambios presentes en el sistema familiar. Se realizó un estudio cualitativo: investigación acción de corte psicoterapéutico, con un grupo de 22 adultos mayores, en la Clínica Universitaria de Salud Integral de la FES Iztacala. Se aplicaron 18 sesiones con el fin de analizar qué efectos tiene la estrategia de la DG en la percepción que los adultos mayores tienen de sus relaciones familiares. Se realizó videoanálisis de las sesiones, como resultado se obtuvieron categorías de análisis tales como reposicionamiento familiar o vinculación a distancia, dichas categorías muestran modificaciones que los adultos mayores experimentan a partir de su participación en sesiones con la DG. Los resultados muestran que, con la intervención de la estrategia existe un cambio en la percepción que los adultos mayores tienen respecto a la familia, identifican características en sus vínculos familiares que no veían con anterioridad, hay un reconocimiento de las relaciones intergeneracionales en la familia, permite que los participantes cuestionen sus creencias acerca del concepto que tienen de familia y, por ser una estrategia trabajada grupalmente, las redes de apoyo se convierten en un sustento emocional que los ayuda a hacer frente a situaciones difíciles.

Palabras clave. Adultos mayores, Dinámica Generográfica, estrategia psicoterapéutica.

## SUMMARY

This thesis exposes an intervention of the Psychotherapeutic court, called Dinámica Generográfica (DG), this strategy is that of working with the elderly with family conflicts and aims to make family relationships are common, get to adapt to their environment and to the present changes the family system. A qualitative study was carried out: an investigation of the psychotherapeutic cut-off, with a group of 22 older adults, at the Clínica Universitaria de Salud Integral de la FES Iztacala. 18 sessions were applied in order to analyze the effects of the DG's strategy on the perception that older adults have family relationships. A video analysis of the sessions was carried out, as a result of which the categories of analysis, family stories or distance linkage were obtained, the opinions classified the modifications that the elderly experienced since their participation in the sessions with the DG. The results that, with the intervention of the strategy exist, have a change in the perception that older adults have regarding the family, identify characteristics in their family ties that they do not have before, a recognition of intergenerational relationships in the family, allows participants to question their beliefs about the concept of having a family and why they do not work, support networks become an emotional problem that helps them cope with difficult situations.

Keywords. Senior adults, Dinámica Generográfica, psychotherapeutic strategy.

## INTRODUCCIÓN

El primer contexto en el que crece el individuo le provee las condiciones que facilitan su desarrollo humano, la crianza proporcionada establece pautas de comportamiento, costumbres, así como formas de experimentar sentimientos y emociones; además, implique consanguineidad o no, se suelen formar vínculos y parentescos a profundidad. Así, el desarrollo del ser humano es determinado en gran parte por el núcleo familiar en el que crece.

En México existe un gran sentido de pertenencia al sistema familiar por parte de los adultos mayores, siendo su principal grupo de referencia. A lo largo de los años han existido y existen cambios en el sistema familiar lo que ha traído consigo incertidumbre en sus integrantes, principalmente en los adultos mayores quienes en ocasiones no tienen un lugar dentro de la familia. En la literatura existe evidencia de que un papel activo en la familia y en la sociedad contribuye a una adaptación más satisfactoria a los cambios que conlleva la edad, además significa un factor protector de la salud. Como dato relevante, participé de los temas principales de la tesis, cualquiera que consulte datos en el INEGI (2017) podrá darse cuenta que la población adulta mayor ha ido en aumento, tendencia que se prevé continúe.

Ante los constantes cambios en la sociedad, y por ende, en la dinámica familiar, son necesarias intervenciones que permitan relaciones saludables en el ámbito familiar que tomen en cuenta las condiciones biopsicosociales de los individuos, en este caso de los adultos mayores. Diversas áreas de conocimiento ya han tomado cartas en el asunto, desde la antropología y la sociología existen investigaciones que permiten tener una visión más cercana al adulto mayor y su condición en la familia, trabajo social tiene un largo trayecto en la investigación sobre la familia y el adulto mayor, además es un área con gran iniciativa en intervenciones, existe evidencia de ello en tesis, artículos y libros especializados, en la psicología hasta hace pocos años se notó el auge en el tema, existe mucha información sobre familia y estrategias psicoterapéuticas pero un mínimo sobre intervenciones en relación al adulto mayor y la familia. El trabajo que se realiza en cada corriente no es

independiente entre sí, se requieren diversos aspectos para comprender al adulto mayor y la familia en toda su extensión, entonces, la implicación de diversas áreas o la consideración de ellas permite un trabajo integral para la población etaria.

De los diversos aspectos que se pueden trabajar en relación al adulto mayor y en respuesta al panorama expuesto, la presente tesis aborda específicamente el papel del adulto mayor en la familia, utilizando la propuesta de la Dinámica Generográfica (DG) como intervención psicoterapéutica. La DG es una estrategia psicoterapéutica que nace del trabajo con adultos mayores con el objetivo de resolver conflictos familiares en dicha población, la estrategia se trabaja grupalmente y su principal recurso es utilizar objetos para poder hacer representaciones sobre las relaciones, vínculos o situaciones familiares que las personas experimentaron en el pasado, en su cotidianidad o lo que esperaran a futuro, sentimientos o emociones que emergen de sus relaciones familiares o también el significado que tiene familia para ellos, esto se puede trabajar utilizando desde muñecos de cartón hasta dibujos, proyecciones, u objetos que ayuden a realizar estructuras. Por lo mencionado con anterioridad, el trabajar con la DG tiene un alcance en la estimulación visomotora, así como el trabajo de redes de apoyo, esta estrategia retoma planteamientos teóricos de la Gestalt, la Teoría de Sistemas, la psicología de Jung, así como la teoría sintérgica de Jacobo Grinberg. El enfoque del trabajo es completamente psicológico, sin embargo, se consultó literatura de otras corrientes y se retomó un par de citas, con el fin de tener un mayor alcance en la intervención y comprensión de los eventos.

Las intervenciones y el marco teórico se trabajó en conjunto con una compañera de la FES Iztacala, quien también se titulará a partir de un trabajo con la propuesta de la DG, esta información se detalla en la sección de metodología. Se realizó un estudio cualitativo de corte psicoterapéutico, en específico con la variante de investigación llamada proceso orientada al descubrimiento.

El trabajo se realizó con un grupo de adultos mayores (grupo VIDA) perteneciente al Programa de Investigación Psicología del Envejecimiento, Tanatología y Suicidio, que tiene sede en la FES Iztacala. Se trata de un grupo de corte psicoterapéutico

conformado por adultos mayores, es un grupo abierto, es decir, desde su creación hace 17 años, han entrado, salido y permanecido distintos integrantes. En el tiempo de la aplicación de la DG el grupo estuvo conformado por 2 hombres y 20 mujeres que comprenden entre las edades de 58 a 85 años, con domicilios cercanos a la Universidad. El grupo tiene actividades de lunes a viernes, en sesiones de dos horas, los integrantes asisten los días que quieren o pueden, algunos asisten sólo dos veces a la semana, otros diario, aunque el promedio asiste 3 días a la semana. Con frecuencia organizan viajes o visitas a parques, museos y Estados de la República en los que están presentes los tesistas, coordinadores del Programa de Investigación o prestadores de servicio social. También se realizan actividades intergeneracionales en las instalaciones de la FES Iztacala, en las que se incluye a la comunidad Universitaria. En la sección de metodología se describe detalladamente la historia del grupo VIDA, así como la forma en que se trabajó con ellos.

La tesis inicia con la definición y diferenciación de lo que es vejez y envejecimiento, así como los aspectos que se consideran indispensables saber para el trabajo psicológico con el adulto mayor; en el mismo capítulo se habla sobre curso de vida, enfoque que da herramientas para una mejor comprensión de las condiciones que experimentan las personas durante su vejez a través de los eventos ocurridos en su vida, esto posibilita ver al adulto mayor íntegramente. El capítulo dos aborda la temática de vejez y familia, la definición de familia, los cambios que existen en el sistema familiar y el papel del adulto mayor en él. A continuación, en el capítulo tres: psicoterapia y envejecimiento, se habla sobre la importancia de un proceso psicoterapéutico en adultos mayores, el aporte del trabajo terapéutico en grupos, se incluye también un apartado que habla sobre psicoterapia Gestalt, Sistémica y la Dinámica Generográfica, ejes de la intervención. Posteriormente se hace la presentación de la metodología, lo que lleva al análisis de resultados donde se muestran las categorías de análisis obtenidas por medio del análisis cualitativo del trabajo realizado, finalmente se llega a la presentación de la discusión y conclusión, que engloban la discusión de los resultados, los alcances, limitaciones y sugerencias para futuros estudios.

## **Capítulo 1. ELEMENTOS DEL ENVEJECIMIENTO PARA EL TRABAJO PSICOLÓGICO**

Todas las personas se dirigen a la vejez y aunque no todas alcanzan a llegar a ella, en los últimos años el porcentaje que lo logra ha ido en aumento, cuestión por la que se le ha prestado mayor atención al tema. La geriatría, gerontología y psicogerontología son áreas que se centran en brindar atención a la población de adultos mayores, en los aspectos biológicos, socioculturales y emocionales.

Aunque los adultos mayores tienen características en común el proceso de envejecimiento que vive cada persona es distinto y por ende su vejez también lo es. La vejez abarca condiciones biológicas, sociales, psicológicas, culturales e históricas. Así pues, para ofrecer un servicio de calidad, que cubra las necesidades del adulto mayor (y cualquier otra población) es necesario conocer y tomar en consideración la condición de la mencionada población, por lo argumentado anteriormente, en el presente capítulo se hace un desglose sobre aspectos de la vejez y envejecimiento que se piensa es imprescindible tomar en cuenta en el trabajo psicológico.

### **1.1 Datos relevantes sobre vejez y envejecimiento a nivel mundial**

El envejecimiento de la población se refiere al incremento del porcentaje de personas adultas mayores dentro de la población en general. Resultado del aumento en la esperanza de vida y de la baja natalidad la población adulta mayor ha ido en aumento. Los adultos mayores son un recurso estupendo para la familia, la sociedad y el campo laboral. Poseen un gran acervo de conocimientos, pueden ayudar a que no se repitan errores y a conocer el origen de la historia.

De entre los cambios demográficos relevantes a nivel mundial, el aumento de la población adulta mayor es parte de ellos. Según datos de la ONU (2017), se calcularon 962 millones de personas con 60 años o más en el planeta, es decir, un 13 por ciento de la población mundial en el 2017, se indica que Europa es la región con más personas pertenecientes a este grupo, con un 25 por ciento de ellos

aproximadamente, y que ese grado de envejecimiento de la población también llegará a otras partes del mundo para 2050, con excepción de África.

Por su parte, la OMS (2017), expone que si bien regiones con un alto desarrollo económico como Europa occidental, Japón, Estados Unidos y Canadá fueron de las primeras en mostrar altos índices de la población etaria, países con más bajo desarrollo económico, tales como China o Brasil experimentarían con mayor rapidez esa misma transición en su población. Dicha organización también menciona que para el año 2025 se estima que habrá 1.200 millones de personas adultas mayores en todo el mundo, de tal forma que entre el 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%.

Respecto a México, las personas vivían en promedio 61 años en 1970, para el 2016 la expectativa de vida aumentó a 75 años, por el contrario, la tasa de natalidad fue descendiendo de 44.08% en 1970 a 18.47% en el 2015. De acuerdo con datos presentados en el INEGI (2017), el país constó con casi 13 millones de personas de 60 y más años en el 2017, de los cuales 53.9% son mujeres y 46.1% son hombres. Por otro lado, los estados con mayor población de adultos mayores son la CdMx con 11.3%, Oaxaca con 10.7% y Veracruz con 10.4%, además se prevé que el ascenso de la población adulta mayor sea uno de los eventos más relevantes del siglo XXI en México, esto por los cambios en servicios de salud, infraestructura, economía y relaciones que representan (CONAPO, 2016).

A los adultos mayores se les puede incorporar cada vez más como elementos que contribuyan al desarrollo de la sociedad; cuentan con habilidades para mejorarse a sí mismos y a la población, si se piensa y trabaja en las ventajas y funciones que puede tener el ascenso de la población adulta mayor, así como en las necesidades que pudieran surgir, los países podrían adaptarse de mejor manera a la transición demográfica de la que se habla y de esta forma continuar con un crecimiento en todos los ámbitos y no un freno o retroceso en su desarrollo.

## 1.2 Vejez y envejecimiento

El envejecimiento poblacional repercute en todos los aspectos de la vida: la familia, la economía, los servicios de salud y en la sociedad en general.

El alto índice de envejecimiento demográfico lleva consigo un desafío para el sistema, como requerimientos de seguridad social, transformación en relaciones familiares o la conformación de redes de apoyo. Esto, debido a los cambios a nivel biológico, psicológico, social, cultural, político y económico a los que la vejez es proclive.

Es común que envejecimiento y vejez se conciban como sinónimos pese a que no significan lo mismo. Cada término tiene una definición propia, a continuación se expone y diferencian ambos conceptos.

De acuerdo con Febrer y Soler (2004) “el envejecimiento es un proceso permanente que combina un declinar de las aptitudes naturales con el desarrollo de las habilidades debidas a la experiencia”. Zarebski (2011) además considera que: “los procesos de envejecimiento se construyen singular y colectivamente. Cada sociedad, cada cultura, cada época, construye un determinado modo de envejecer”. Desde estos puntos de vista se entiende que todas las personas desde su nacimiento se encuentran envejeciendo, teniendo pérdidas y ganancias a lo largo de su vida que variarán de acuerdo a los factores socioculturales en los que estén inmersos.

Rodríguez (2011) menciona que todo lo que la persona experimenta influye en el proceso de envejecimiento. El estilo de vida que se tenga, al pasar los años será sumamente importante para determinar la vejez que se tenga o que se desee. Por lo que, aunque envejecimiento y vejez no significan lo mismo tampoco son independientes entre sí.

Montes de Oca (2010) define vejez como una construcción social que cambia basada en la historia y circunstancias de las sociedades, sus valores y aspiraciones como colectivo. Para Quintanar (1996) la vejez es una etapa de la vida previa a la

muerte natural, en la que se materializan los resultados de las condiciones individuales y sociales de un estilo de vida, caracterizada por la polaridad entre el deterioro, las limitaciones personales y la depuración de recursos, experiencias y habilidades, dentro de un marco de edad máxima especificada por un grupo social, su contexto y condición biológica.

Así pues, la diferencia entre envejecimiento y vejez radica en que ésta última es una etapa sociohistóricamente definida, pero en sí misma es estática, por ser un periodo en el tiempo, mientras que el primero es un proceso dinámico que depende del tiempo, no por fuerza de la edad cronológica (Baars y Visser citado en Montes de Oca, 2010). En palabras de Quintanar (2016) la vejez es la fotografía mientras que el envejecimiento es el video de la vida, (figura 1).

**FIGURA 1.** Vejez y Envejecimiento.



La etapa de la vejez como cualquier otra puede desarrollarse de manera saludable o no, incluso teniendo una discapacidad o enfermedad degenerativa es posible tener una buena calidad de vida; como el caso de algunos integrantes de grupo VIDA, un señor tiene Parkinson y dos señoras presentan molestias en sus piernas para sentarse o desplazarse, ellos saben que se mueven a un ritmo más lento que los demás y que deben tomar ciertas precauciones al momento de realizar ciertas actividades, lo cual les permite tener inclusión social, asistir a viajes, ir a reuniones y hacer sus actividades cotidianas.

Acevedo; Trujillo; y López (2012) asocian una vejez saludable al desarrollo de hábitos de autocuidado, lo cual implica una adecuada nutrición, control de factores

de riesgo (como fumar), evitar aislamiento social, así como mantener estimulación mental y física. La forma de envejecer de cada individuo es el resultado de su desarrollo personal a lo largo de toda la vida, algunas personas experimentan la vejez con los achaques propios de la edad, pero manteniendo un buen nivel de actividad y calidad de vida.

En tanto, Zarebski (1999) menciona que no todo es pérdida en la vejez: las mismas limitaciones hacen que se pueda disfrutar de cosas que no se podía o no se sabía disfrutar en etapas anteriores. La vejez puede ser tan saludable como otros momentos de la vida, solo que es necesario tomar en cuenta que el organismo está afectado por el paso del tiempo, de esta manera se puede diseñar un papel social con menores tensiones que permita vivir de acuerdo con las menores posibilidades vitales.

Es innegable que existen estándares comunes en la forma como se experimentan tanto la vejez como el envejecimiento y en coincidencia, ambos constituyen una experiencia individual, familiar y social.

### **1.3 Percepción y condición de los adultos mayores.**

La vejez ha sido estudiada por algunas ciencias naturales y sociales entre las que se encuentran la medicina, biología, antropología, psicología y sociología (Moragas, 2004). Botella (1994) recalca la importancia de reconocer la correlación biopsicosocial, ya que en la vejez los trastornos somáticos se reflejan rápidamente en el estado emocional de la persona y los cambios de orden social pueden producir alteraciones tanto somáticas como psicológicas.

En la vejez, específicamente, hay pérdidas progresivas en el funcionamiento físico y la salud, pero no de la magnitud que sugieren los estereotipos de la vejez (Moñivas 1998). La sociedad actual concibe la vejez con imaginarios negativos que enmarcan a toda la población mayor dentro de características comunes que crean, al mismo tiempo, estereotipos y mitos que disminuyen sus capacidades reales y sus derechos. Esta percepción limita además su desarrollo humano y distorsiona su autopercepción, lo cual influye perjudicialmente en las actitudes de la sociedad

hacia los mayores y viceversa (Rodríguez, 2011). Es así como por lo general, la persona mayor está relacionada con enfermedades, deterioro, discapacidad y dependencia, y deja a un lado sus capacidades, experiencia y proyecto de vida.

La vejez posee su propia funcionalidad, las barreras que la entorpecen son con frecuencia fruto de los mitos. En su reporte sobre envejecimiento del año 2015, la OMS afirma que en general es posible manejar con eficacia o compensar limitaciones características de la vejez.

De la Serna (2003) no niega que los adultos mayores tengan una tendencia hacia el enlentecimiento general de las funciones cognitivas: memoria y aprendizaje, atención, razonamiento, análisis lógico, organización de material abstracto, así como la visoespacialidad, sin embargo, la vejez sigue siendo funcional sólo que con el tiempo cambia la velocidad de asimilación. Por lo tanto, lo que requiere el adulto mayor es contar con mayor tiempo y los órganos perceptivos de los sentidos necesitan mayor intensidad en los estímulos para poder captarlos.

Acevedo, et al. (2012) hablan sobre un punto importante para una vejez funcional, se trata sobre un papel social activo en la vejez, esto contribuye a una adaptación más satisfactoria a los cambios que la edad conlleva, además, los autores toman postura a favor de la literatura que señala los beneficios de la integración social de los adultos mayores, no sólo en el ámbito familiar sino con redes externas.

Tanto la vejez como cualquier otra etapa tiene un desarrollo multidireccional que repercute en toda la población y cultura. Es necesario que se edifique una cultura del sano envejecimiento y vejez, se construya desde edades tempranas una vida saludable y se fomente la inclusión de los adultos mayores desde sus capacidades. Si en las intervenciones psicoterapéuticas se toma en cuenta las condiciones del adulto mayor, así como la percepción que tanto la sociedad como él tiene de sí mismo, el servicio que se ofrezca puede tener mayor impacto y alcance por considerar todos los aspectos que son parte de la persona a la que se le ofrece el servicio.

#### **1.4 Curso de Vida.**

Fierro (1994) menciona que la vejez puede abordarse desde el ciclo de vida y esto servirá para captar el proceso de envejecimiento en sus elementos más universales (la edad, los procesos evolutivos y de deterioro) que se producen en la evolución biológica de cada edad; sin embargo, estos elementos son menos dependientes de la cultura y de la historia personal, resultando insuficiente para describir y explicar elementos idiosincráticos de cada envejecer. Este autor sugiere que para aprehender dichos elementos hace falta adoptar, además, de modo conjunto y complementario, el enfoque del curso de vida; el cual maneja como modelo y metáfora fundamental, el itinerario o camino personal de vida, por donde discurre la secuencia de las acciones libremente emprendidas por la persona; y resalta que ese itinerario, en parte debido a circunstancias externas y en parte elegido por la persona, contribuye a determinar la vejez de cada cual.

Como se ha hecho mención anteriormente la vejez es una etapa del desarrollo en la cual existe una mayor multiplicidad de factores determinantes y gran variedad interpersonal en sus dimensiones y manifestaciones, siendo necesario para su análisis y configuración una perspectiva compleja, que incluya el proceso de envejecimiento en sus diferentes dimensiones (GIP, citado en Zarebski, 2011).

El enfoque de curso de vida es de alta completitud, desde su inicio ha tenido aportes de diferentes disciplinas, sobre todo, de la sociología, la historia, la psicología y la demografía (O'Rand, 1998 en Blanco M., 2011), lo que permite ver al ser humano íntegramente y entender de mejor manera su desarrollo, recayendo ahí la importancia de la interdisciplinariedad y a la vez, del enfoque.

La influencia del paradigma del curso de vida en la psicología permite profundizar y tener una postura distinta en estudios sobre el envejecimiento y vejez. Este enfoque se preocupa por analizar los procesos y las trayectorias de vida de los individuos y sus interrelaciones, constituyendo una plataforma útil para el estudio de los nexos que existen entre las vidas individuales y el cambio social. Reconoce que el envejecimiento no sólo abarca la tercera edad o vejez, como se ha venido

planteando a lo largo de los años, sino que es un proceso social, que involucra a todos los seres humanos desde el inicio de su desarrollo (White, 1988 en Blanco, 2011).

El curso de vida como concepto hace referencia a la estratificación por edad y a la secuencia de roles socialmente atribuidos, que interconectan las etapas vitales. Como paradigma estudia, en forma interdisciplinaria, el desarrollo de la vida humana. Adicionalmente analiza e integra en un marco común: las interacciones y la interdependencia entre los desarrollos biológico y psicológico del individuo; los marcos sociohistóricos en los cuales transcurre la vida.

Urbina y Yuni (2005) describen cómo las fases del desarrollo son moldeadas y condicionadas por el contexto socio-cultural y explican cómo el tiempo histórico, y la pertenencia a distintas cohortes (generaciones) modelan el proceso de desarrollo, influyendo en los individuos y en los grupos sociales; Moragas (2004) menciona que las cohortes que han experimentado los mismos acontecimientos importantes comparten una conciencia subjetiva similar. Durante las sesiones psicoterapéuticas en grupo VIDA es común presenciar que cuando uno de los integrantes habla de sus experiencias personales, el resto de los integrantes se muestran identificados, ya sea al hablar de los juegos en los que participaron de pequeños, las canciones que estuvieron de moda en “sus tiempos”, las películas más significativas de su época o la forma como se relacionaban con sus padres.

No obstante, hay que tener presente que las biografías de las personas se ubican en tiempos históricos y comunidades determinados y que, por lo mismo, todos aquellos que pertenecen a una cohorte comparten ciertas características fundamentales no homogéneas, ya que hay que tomar en consideración las distinciones por género, por clase social o estrato socioeconómico y por raza o etnia, entre otras (Elder y Giele, 2009 citados en Blanco, 2011).

El curso de vida asume que los cambios de un individuo reflejan complejas interacciones de procesos sociales, psicológicos y biológicos en un tiempo histórico. Krzemien y Lombardo (2008) refieren que la idea implícita en el enfoque es que los

cambios son el producto de las mutuas transformaciones entre el individuo y su ambiente, en donde nada está fijado de antemano, y pueden ocurrir en diferentes ritmos y con diferentes trayectorias para cada una de las personas.

El proceso de envejecimiento se ha convertido en un amplio tema de estudio ya que contiene una variedad de intereses que abarcan desde la adaptación a nuevas situaciones en el curso de vida o la relación entre los abuelos y nietos, hasta temas ya plenamente ubicados en la dimensión subjetiva, como el de la identidad en las últimas etapas de la vida (Blanco, 2011). Con las transiciones aparecen nuevos roles, lo que puede marcar nuevos derechos y obligaciones y a veces implica nuevas facetas e identidad social.

Havighurst (en Rodríguez, 2011) habla de las adaptaciones a los cambios que conlleva la vejez, tales como la disminución de fuerza y salud, la jubilación y reducción de ingresos, la muerte del cónyuge, entre otros. Menciona que estas adaptaciones pueden influir en una disminución de la participación en la sociedad en general con el fin de hacer un cambio intergeneracional, pero a la vez plantea la búsqueda de nuevos quehaceres dentro de la sociedad. Es necesario tener en cuenta que debido al aumento de la población de personas mayores y a la incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas en ellas, los sistemas de salud y pensiones no están preparados para asumir la sobrecarga y han influenciado drásticamente las garantías de derechos y la calidad de vida de las personas mayores. Gómez y Montes de Oca (2004, en Blanco 2011) señalan que, debido a la casi inexistencia de asilos de ancianos financiados por el gobierno el cuidado de los adultos mayores (como otras etapas de la vida) recae en las familias. Tal ha sido el caso de algunas de las personas que llegan a grupo VIDA en situación de cuidadoras de algún familiar adulto mayor, del que son totalmente responsables y al que tienen que dedicar la mayor parte de su tiempo y así descuidar su vida propia.

Como el enfoque del curso de vida lo marca, cuando un cambio ocurre en el sistema social, tal como ha sucedido con el incremento de la población de adultos mayores y la inserción de las mujeres en el ámbito laboral, trae consigo cambios en otras estructuras, como la de la familia. Elder identificó esta relación en los estudios que

hizo sobre el curso de vida de las mujeres “el haber reconocido el nexo entre edad y tiempo me permitió teorizar sobre la familia y el trabajo como procesos interrelacionados y en constante cambio” (Elder 2003, en Blanco, 2011).

Al hacer estudios sobre envejecimiento es importante tomar en cuenta los cambios que han ocurrido en la familia, de esta manera se podrá identificar el papel que juega cada persona dentro de la dinámica familiar y cómo esto afecta en el desarrollo de su curso de vida.

## **Capítulo 2. ENVEJECIMIENTO Y DINÁMICA FAMILIAR**

Cada persona tiene un papel en la familia que ha sido marcado por las condiciones socioculturales presentes en su curso de vida, sin embargo, dichas condiciones experimentan cambios constantes y no han sido los mismos en todos los tiempos, por lo tanto, la dinámica familiar también ha ido cambiando a lo largo de la historia.

En los últimos años el cambio en el estilo de vida ha traído consigo hogares con familias de pocos integrantes, en donde el adulto mayor es visto como una carga, por la falta de productividad, provocando incertidumbre en el papel que puede desempeñar. Es importante que en la sociedad el adulto mayor se gane un lugar y se le den las oportunidades para que lo tenga, para ello es necesario cuestionar creencias y estereotipos. Evidentemente la familia ha cambiado y es necesario tener flexibilidad ante este panorama.

### **2.1 Definición de Familia**

En un primer momento se comenzaron a formar grupos con el fin de cuidar al recién nacido y preservar la vida de la especie, después, estos grupos llamados “familias” tomaron un papel aún más significativo, pues de ahí surgía la transmisión del bagaje de conocimientos adquiridos por las generaciones anteriores (Gimeno, 1999).

La familia aparece como respuesta a las necesidades básicas del ser humano: de protección y de crianza, cuando éste se encuentra en su primera edad; de realización y expansión reproductiva, durante su madurez; y de reconocimiento y resguardo en su vejez (Leñero, 1994). Como dice Ibarra (2011) la fragilidad de la existencia humana relaciona a unos con otros de manera ineludible, el cuidado es un factor imprescindible para cada una de las personas, pues ninguna se basta a sí misma por completo.

Para Donat (2003) la familia contribuye al asentamiento del individuo en la sociedad, conforme surgen nuevas generaciones el contexto social demanda distintas pautas y comportamientos, a la par en la familia los integrantes transmiten tradiciones,

costumbres y valores; existiendo un flujo de intercambio constante entre la sociedad y familia, por lo que la familia representa un elemento clave para la conservación de la cultura. En el grupo VIDA puede observarse este intercambio entre generaciones, los integrantes que se relacionan de manera cercana con los jóvenes, ya sean sus nietos o estudiantes de la universidad, se interesan mayormente por la tecnología y a su vez dicha interacción conlleva a que los jóvenes conozcan y reconozcan sus raíces culturales por medio de las tradiciones que los adultos mayores les enseñan, como las festividades del día muertos o las posadas navideñas.

Blieszner y Bedford (1995, en Hansen, 2003) manifiestan que las familias son cada vez más diversas tanto en términos formales como funcionales, y las definiciones de lo que es una familia varían de un grupo cultural y étnico a otro. A cada cerebro corresponde una manera de percibir el mundo “el mundo es mi representación” decía Shopenhauer (Torres, 1999).

Valdés (2007) considera a la familia como un sistema de relaciones de parentesco (sin implicar necesariamente consanguinidad) reguladas de formas muy diferentes en las distintas culturas; estas relaciones tienen como elemento nuclear común vínculos afectivos entre sus miembros, que se expresan a través de la alianza de los integrantes con uno u otro grado de pasión, intimidad y compromiso.

Desde el enfoque de curso de vida Elder (1974) se refiere a la familia como un conjunto de carreras individuales mutuamente contingentes cuya dinámica es precisamente la que da forma a la familia como unidad, es decir, la familia no es vista como una sola unidad organizativa que siempre actúa como un grupo cohesivo a través de etapas de desarrollo por las que necesariamente tiene que transitar, sino como una pequeña colectividad de individuos interdependientes que se mueven a lo largo de su propio curso de vida. El mismo autor señala que la familia no se puede concebir en un solo momento del tiempo porque experimenta cambios constantes; de ahí que se requieran herramientas analíticas para explicar los procesos tanto familiares como individuales a lo largo del tiempo (Blanco, 2011). Como menciona Rodríguez (2011), hay tantas maneras de vivir como individuos existen, explicado en otras palabras, debido a las diferencias que caracterizan a

cada ser humano en su estilo de vida, significados, patrones o cultura provocan que a pesar de las convergencias que pudieran existir, se generan diversas formas de experimentar la vida y en este caso la familia, que es el tema central.

## **2.2 Antecedentes históricos de la familia.**

La familia experimentó cambios considerables durante el siglo XX lo cual repercutió en lo que se conoce como familia tradicional; las crisis económicas, el creciente papel de la mujer en el trabajo y la mayor esperanza de vida han sido algunos de los sucesos que más han influido en que la estructura de la familia cuente con diferencias respecto a lo comúnmente se vivía (Ring, 1994).

Las transformaciones en los valores sociales han modificado las relaciones de género, los movimientos que abogan por una mayor participación de la mujer en la vida pública, por relaciones simétricas, así como por la posibilidad de que ésta se integre en equidad de condiciones a los hombres en el ámbito educativo y laboral, han ocasionado que la familia tradicional mexicana cambie (Valdés, 2007). Antes la división de géneros era causa de la mayoría de los conflictos en el seno de los pueblos y en el interior de las familias por lo que ahora los nuevos modelos de relación se basan en expectativas de equidad (Torres, 1999). La figura dos, que se muestra a continuación, es un extracto de la historieta de la familia Burrón, en ella se ejemplifica la inclusión del hombre en los quehaceres del hogar y cómo es experimentada por algunos hombres.

**FIGURA 2.** Modificación de las relaciones de género en la familia. Gabriel Vargas (2017).



Hasta finales del siglo XIX la familia se definía y evaluaba de acuerdo a un código moral que daba una forma rígida de ordenar la vida, hoy la estructura de la familia ha perdido la estabilidad de otras épocas (Jiménez, 2005). Frente a los cambios y transformaciones en la sociedad, la familia necesita flexibilidad y capacidad de adaptación que posibilite el crecimiento; no es conveniente adoptar posturas rígidas en el seno de la familia, pues a larga generan conflictos (Belart y Ferrer, 1998).

Jiménez (2005) señala que, en la actualidad frente a los fenómenos culturales como la industrialización, la globalización y la pluralización, se ve el surgimiento de diversas formas de familia: familias nucleares, familias extensas y familias compuestas (Pliego, 2013).

Ahora se escucha hablar también de hogares unipersonales y monoparentales, que aparecen debido a la cantidad creciente de personas que se divorcian, enviudan, que simplemente deciden vivir solas. Cada vez se encuentra menor frecuencia de proximidad, no existe ya una unión tan estrecha, sin embargo, la familia no ha perdido su importancia (Lehr y Thomae, 2003).

Ante la constante modificación de la sociedad no se pueden considerar sólo ciertas estructuras o significados de familia, es importante conocer y comprender su diversidad; bien menciona Minuchin (1988) que cada sistema familiar encierra un número de subsistemas y que cada individuo de la familia es un subsistema de esa familia.

En una visión realista de la sucesión generacional se puede decir que la familia actual está siguiendo, en buena parte, un tránsito de lo formal a lo informal: la liberación de la sexualidad, factibilidad de separación y divorcio, segundas uniones maritales, papeles familiares intercambiables entre sus miembros, etc. (Leñero, 1994).

Quintanar (2014) plantea que existe la creencia de que la familia debe de ser el espacio de reproducción de roles sociales y que pocas veces se reconoce que la organización y dinámica de la familia moderna ya no es la misma de tiempos anteriores. Por su parte, Donat (2003) expone que la creciente variabilidad de

formas familiares y el declinar de una representación dominante de familia no significa la desaparición de ésta, más bien es un proceso de rediferenciación familiar a través del cual se exponen y confrontan diversas representaciones. A razón de lo expuesto, se puede considerar que la familia funciona como constructora de la identidad de sus miembros, se organiza a sí misma para adecuar las prescripciones socioculturales a la conducta de sus integrantes y es capaz de alterar su estructura en respuesta a las circunstancias cambiantes (Minuchin,1988).

### **2.3 Familia y vejez.**

De un par de generaciones para acá se ha pasado de la familia patriarcal a la familia nuclear en la que a menudo los adultos mayores ya no tienen cabida, no porque no se quiera, sino porque las obligaciones laborales y el estilo de vida de los miembros de la familia hacen difícil compartir tiempo con ellos. En muchos países de América latina el crecimiento de la expectativa de vida, las migraciones forzadas y las diferentes expresiones de la crisis económica ocasionan el incremento de los viejos en los grupos familiares, especialmente del sexo femenino, el “retorno” de los abuelos a las estructuras familiares (Carballeda, 2011). Para los adultos mayores es difícil comprender los cambios que han ocurrido en la estructura familiar, el hecho de que los hijos formen su propia familia lejos sus padres es una de las principales quejas manifestadas por los integrantes de grupo VIDA, se les dificulta pensar su vida diaria sin contemplar a sus hijos dentro de ella.

Carstensen (2006) menciona que las personas mayores consideran que mantener relaciones familiares es vital para su bienestar y a medida que envejecen suelen darle mayor prioridad. A su vez, Fericgla (2002) refiere que la familia es el grupo de principal referencia para los viejos, se convierte algo primordial para pasar tiempo o buscar ayuda, sin embargo, por la diferencia de preferencias, tiempo y espacios para los integrantes más jóvenes no resulta de interés compartir la misma equivalencia de tiempos y espacios, diferencias que ocasionan que el adulto mayor se perciba como abandonado.

La adultez es, quizá, la época de la vida en que se presentan más transiciones y cambios en general, en la que se viven más ritos de paso, por ejemplo salida de los hijos del hogar, retiro del empleo formal, viudez, entre otros (Birren, 2000 en Dulcey-Ruiz y Uribe, 2002).

Para Sánchez (2009) estos cambios conducen a la adquisición de nuevos roles o a la pérdida de los que tenían, y suponen un reto para la capacidad de adaptación. La viudez es una característica importante de las relaciones familiares en etapas posteriores de la vida, y ya que las mujeres suelen casarse con hombres mayores que ellas, los hombres suelen fallecer antes que las mujeres (Brubaker, 1985 en Hansen, 2003). La viudez es principalmente un fenómeno femenino así como la labor asistencial a familiares necesitados (Lehr y Thomae, 2003). Por lo tanto, se encontrará dentro de la población de adultos mayores a más mujeres que a hombres, esto se visualiza claramente en el grupo VIDA integrado casi en su totalidad por mujeres, la mayoría de ellas viudas.

Osorio (2006) menciona que, mientras los miembros más jóvenes de la familia forman sus núcleos familiares, los adultos mayores con valores familiares tradicionales, creen que los hijos e hijas tienen el deber de hacerse responsables de ellos como reconocimiento y agradecimiento de la educación, alimentación, cuidado, y de todo lo que sus padres han hecho por ellos en otro momento. Sin embargo, los hijos se encuentran ocupados en su propio desarrollo personal y difícilmente pueden hacerse cargo de todas las demandas que se les presentan, pues el estar al cuidado de sus padres y cumplir con sus propias necesidades puede ser sumamente desgastante y dañino.

Hay una tendencia a culpar a las familias que no pueden ayudar a los padres mayores en casa, a lo que Bazo (1992 en Ring, 1994) responde que la culpa no es de las familias sino de la sociedad que impone muchas presiones sobre ellas, sin que la sociedad esté preparada para ofrecer recursos tanto a los adultos mayores como a las familias.

Respecto a esto, Lehr y Thomaes (2003) indican que el considerar a los hijos unilateralmente como responsables de sus padres trae consigo deterioro en las relaciones generacionales de una familia, por lo que muchas personas mayores tendrán que crear una red de contactos sociales fuera de los contactos familiares, así como buscar nuevas oportunidades y tareas en su vida para dedicarse a ellos mismos. Cuando los adultos mayores salen en busca de actividades que contribuyan a su bienestar, es posible que se encuentren con grupos de personas que tienen necesidades en común, con las que después de múltiples interacciones e interactuar íntimamente pueden formar una red de apoyo; para ello es necesario que en el grupo se propicien dichas relaciones, pues de no ser así el grupo únicamente será un pasatiempo.

Los roles sociales no familiares son importantes para sentir bienestar durante la vejez, y su importancia se incrementará en el futuro. Antonucci (1982, citado en Albarracín y Goldestein, 1994) encontró que medidas de apoyo social percibido, tales como satisfacción marital y frecuencia de contacto con amigos y parientes, se asociaban con el bienestar, la felicidad y la satisfacción de vida en los viejos, así igual que la participación en organizaciones sociales. De esta manera, además de la familia, las redes de apoyo se convierten en un sustento emocional que ayuda a los adultos mayores a enfrentar con mayor eficiencia crisis que puedan presentarse (Acevedo, et al. 2012).

La situación familiar actual presenta reducción en el número de hijos que se tienen, o bien, ya no se tienen hijos, por otro lado, la esperanza de vida va en incremento; frente a esta condición Lehr y Thomaes (2003) prevén que a los viejos del mañana les irán faltando cada vez más los contactos de parentesco, e igualmente los posibles compañeros para emprender cosas en común durante los ratos de ocio. Por lo tanto, es importante señalar la importancia que las redes de apoyo tienen para las personas, particularmente para los adultos mayores.

## **2.4 La familia y la transmisión de creencias transgeneracionales**

La familia es el primer eslabón de un ciclo que se recrea por generaciones y se manifiesta en todas las áreas de desarrollo de la persona, lo que se es y se aprende en la familia, finalmente se es en todos los ámbitos de las relaciones.

Los estereotipos en torno a la familia se han convertido en arquetipos normativos, repetidos de generación en generación (Leñero,1994). Los mitos arraigados imposibilitan el desarrollo de nuevos patrones y provocan repetición estereotipada de relaciones y comportamientos de manera transgeneracional (Wagner, 2003).

Cada familia tiene una serie de creencias que establecen cómo es la realidad, las reglas e ideas familiares se sienten como "naturales", no necesitan fundamentarse; es previsible entonces que, con un ilusorio sentido común se suponga que toda la gente piensa así; la cotidianeidad está atravesada por estos sobreentendidos, por un conocimiento sin reflexión, es por ello que, al hablar de familia produzca horror y rechazo que alguien se acerque con otra versión (Moguillansky y Seiguer, 1996).

Leñero (1994) menciona que la familia mexicana ha sido vista como un sistema que debe obedecer al dictamen de moralistas, sacerdotes, educadores y hasta médicos, quienes supuestamente dicen saber bien lo que conviene hacer y lo que debe evitarse. Sin embargo, agrega, que el estereotipo no refleja la realidad cambiante de las familias y, por lo tanto, no se puede generalizar.

Hay que asumir la incertidumbre de que la familia ya no está guiada por otras fuerzas que diseñen los guiones familiares, hay que reconocer que existen cambios. La única manera de aprender la realidad social es a través de la subjetividad de las personas (Jiménez, 2005).

La familia se puede interpretar como encuentros entre las subjetividades, encuentros mediados por una serie de normas, reglas, límites, jerarquías y roles, entre otros, que regulan la convivencia y permiten que el funcionamiento de la vida familiar se desarrolle armónicamente (Gallego, 2012). Entonces, la familia se puede considerar como la unidad más pequeña de la sociedad, ya que a través de ella se

transmite la cultura de una generación a otra, de esta manera es posible ver cómo las tradiciones y costumbres de cada pueblo se perpetúan por medio de la familia (Belart y Ferrer, 1998). Torres (1999) menciona que es necesario tener presente que la verdad de un individuo es la totalidad, lo heredado y el ambiente, genes y cultura. Ninguna persona puede explicarse por sí sola, todas son largas cadenas de pequeños eslabones que vienen del pasado y se prolongan al porvenir, trayendo y llevando herencias genéticas y herencias culturales de costumbres e ideas (Wagner, 2003).

La familia es una instancia de producción de significados ya que la mente de los integrantes de la familia se apropia de contenidos y procedimientos a través de la influencia de la familia (Valdés, 2007). Existen patrones repetitivos, que suelen transmitirse silenciosamente a través de generaciones y generaciones, Chávez y Michel (2014) lo llaman “lealtades invisibles”. Durante las sesiones psicoterapéuticas en grupo VIDA son reiteradas las veces que se aborda el tema de familia, los integrantes hablan sobre sus vínculos familiares con pareja, abuelos, padres, hijos y/o nietos, y en sus discursos es posible apreciar los patrones que se repiten de generación en generación; la mayoría de las veces estos patrones son difíciles de identificar por las personas involucradas, sin embargo, se encuentran presentes e influyen en el modo en que los adultos mayores se vinculan y rigen su vida. Uno de estos casos es el de una señora que se quejaba constantemente por la relación de poco afecto que tiene con su madre, después de tratar el caso e indagar sobre sus relaciones familiares, se observó que la señora en cuestión repite el patrón de relación con su madre, ahora con su hija; lo cual le resulta difícil asimilar.

Para Valdés (2007) los significados y simbolizaciones que asume una persona se ven presididos principalmente por las creencias que se construyen y transmiten en la familia, las cuales determinan conductas y comportamientos acompañados de componentes de sentimientos y emociones. Sin embargo, poseer una misma carga genética no garantiza que todos compartan los mismos valores y creencias (Chedekel y O’Connell, 2002). Una nueva pareja no es solo la unión de dos personas sino la conjunción de dos familias que indudablemente, ejercen su

influencia y al mismo tiempo crean entre toda una compleja red de relaciones (Belart y Ferrer, 1998).

El rol que desempeña cada persona entre muchos otros factores es marcado por el género, López (1984) señala que la división de roles se da a partir del género, indicando que éste hace alusión a los comportamientos, sentimientos y actitudes que se consideran propios del hombre o de la mujer. El desempeño de los roles tradicionales de género se convierte en una demanda tanto personal como social (Minuchin, 1988). Al estar inmersos en una cultura, las creencias e ideas que se tienen acerca de la familia influyen de modo decisivo en la interpretación de la realidad familiar y en las dinámicas que se adoptan; la familia estructura su propia realidad a partir de las representaciones, creencias y expectativas que derivan del mismo y que se proyectan hacia lo que se entiende es una familia. (Jiménez, 2005). Es necesario que se cuestionen y produzcan cambios continuos en las creencias que los miembros tienen para que no se vea obstaculizado el desarrollo funcional del individuo y la familia (Valdés, 2007).

Como ya se mencionó en el capítulo uno, para poder comprender y tener un mayor alcance en el trabajo profesional, es necesario conocer lo más posible aquello que forma parte de la vida del adulto mayor y el área en la que se pretende hacer la intervención, en este estudio conocer los temas expuestos permitirá hacer un trabajo más eficiente y un análisis integral del mismo.

### **Capítulo 3. PSICOTERAPIA: ENVEJECIMIENTO Y FAMILIA.**

El trabajo terapéutico efectuado con los adultos mayores en México ha sido complejo debido a la falta de comprensión del tema del envejecimiento (Vargas-Huipé, 2015).

Como se mencionó anteriormente las creencias rígidas son un obstáculo para la adaptación de las personas a su entorno, lo cual ha repercutido a los adultos mayores y su inserción en la dinámica familiar. Moragas (2004) nombra algunos hechos que hacen tambalear los fundamentos de la identidad propia de los adultos mayores y fuerzan a un replanteamiento, interpersonales (muerte de allegados), personales (pérdida de capacidades físicas y/o sensoriales) o pérdidas sociales (jubilación, rol, cambio de residencia, crisis económicas, etc.).

La posibilidad de dar respuesta a desafíos se relaciona con la consideración del curso total de la vida, teniendo en cuenta la búsqueda de mejores condiciones para vivir en forma saludable en todas las épocas de la existencia (Thomae, 1979).

La psicoterapia es un proceso psicológico complejo en el cual se trabaja con las personas, identificando elementos que con anterioridad no veían, cuestionando creencias y tomando responsabilidad de sus acciones y decisiones para que logren tener una mejor calidad de vida. El trabajo psicoterapéutico puede ser individual o grupal, con ambas formas obtienen resultados que favorecen el desarrollo personal, sin embargo, la psicoterapia grupal permite que a través de la interacción con más personas exista retroalimentación y acompañamiento diferentes a las que el terapeuta puede proporcionar.

La psicoterapia grupal trabaja con el tema de familia sin importar que todos los integrantes no estén presentes, la individuación de un miembro de la familia (el “dejar de participar en el juego”) puede desencadenar procesos de cambio fundamentales en los demás, aunque estos no participen en el proceso terapéutico. Sin embargo, como la familia no está presente física sino simbólicamente en la terapia, es preciso poner el acento en aspectos distintos a los que se focalizan en la terapia familiar (Schilippe y Schweitzer, 2003). Weakland (en Ortega, 2001)

señala que cualquier acción terapéutica sobre un paciente supone necesariamente una acción sobre su familia, bien sea directamente al contactar con ella o indirectamente a través del proceso terapéutico. En relación, algunos integrantes de grupo VIDA mencionan que lo que ellos aprenden en las sesiones psicoterapéuticas lo practican en sus hogares: “al inicio mi familia no entiende y no les gustan mis cambios, pero al final lo aceptan y aveces hasta me felicitan o ellos inician a modificar cositas”.

El enfoque Gestalt ha contribuido con teorías y estrategias para el trabajo con grupos, por su parte la teoría de los sistemas aporta las bases para abordar la temática familiar. En ambos enfoques existen estrategias que han sido de mucha utilidad en la psicoterapia, no obstante, es necesario crear alternativas de atención psicológica que se adaptan a las necesidades de la población adulta mayor, como es la propuesta de la Dinámica Generográfica.

### **3.1 Psicoterapia para el adulto mayor.**

En los adultos mayores la falta de proyección en dirección al futuro puede llevar a la extinción del deseo de luchar por el propio bienestar, puede afectar profundamente la salud y direccionar a un aislamiento progresivo que puede terminar en encapsulamiento, interrupción de los vínculos, separación del mundo o deseo de olvido; pudiendo derivar en depresión, demencia u otras enfermedades (Catullo, 2013). Vilardell (2013) menciona que cuando una persona carece de proyectos es proclive a un deterioro significativo.

Cuní (2013, citado por Vilardell) plantea que tener algunas cosas claras mucho antes de cuando se cree iniciar la recta final es necesario para una vejez saludable y evitar malestares físicos y emocionales. De acuerdo con la OMS, mantener estabilidad mental, física, social y emocional es fundamental para que las personas mayores puedan hacer lo que valoran.

En todas las etapas del ser humano existen gran cantidad de efectos que favorecen el bienestar psicológico, Mishara, L y Riedel, G. (1986) hablan de ello, mencionan

que específicamente durante la vejez aumenta la sensación de bienestar subjetivo, mejora su capacidad de aprendizaje, les facilita el contacto social y mejora su imagen personal. La psicoterapia puede facilitar el crecimiento (Rice, 1997).

Los modelos de tratamiento psicoterapéutico existentes son aplicables en la vejez, pero requieren adaptaciones. El profesional que haga intervenciones con la población adulta mayor debe tener presente los cambios psicofisiológicos debidos al envejecimiento, por ejemplo, la lentificación general de los procesos cognitivos, el deterioro auditivo, la lentificación motora y las temáticas diferenciales que caracterizan a la vejez en cada cultura como son el temor a la soledad, proximidad a la muerte, etc. Es importante prestar atención a los componentes biopsicosociales y su interrelación, pues cada individuo se caracteriza por su variabilidad interindividual a cualquier edad, así como vivencia el problema que le lleva a solicitar ayuda de la psicoterapia por su determinada forma de dar sentido a la realidad (Botella, 1994). Uno de los aspectos importantes a considerar en la psicoterapia es el nivel de educación con el que cuentan las personas con quienes se realizan las intervenciones, ya que esto compromete el trabajo que se pueda hacer, es decir, no se pueden aplicar ciertas estrategias de igual forma con una persona que sepa leer y escribir con aquella que no lo sepa, incluso el proceso de razonamiento cambia de una persona que sólo cursó la primaria de quien tiene estudios profesionales.

Sánchez (2009) habla de la necesidad de llevar a cabo ajustes y modificaciones en las técnicas psicoterapéuticas a la hora de plasmarlas en la práctica con personas mayores, muchas veces es necesario llevar un ritmo más lento y, frecuentemente, es necesario repetir más de lo habitual las comunicaciones de instrucciones a causa de las dificultades sensoriales y el enlentecimiento del aprendizaje. Dickens; Richards; Graves y Campbell (2011) sugieren que en adultos mayores las intervenciones grupales suelen ser más eficaces que las intervenciones individuales, ofrecen oportunidades para el compromiso social, el establecimiento de nuevos vínculos y motivación para tener iniciativa en relaciones familiares. En grupo VIDA se pone cuidado en la forma en la que se interactúa y se lleva a cabo la psicoterapia, pues al trabajar con población de adultos mayores es común

enfrentarse a deterioro auditivo, visual, cognitivo, o bien, a personas que no saben leer ni escribir. Considerar estos aspectos puede servir para que la información que se aborde sea realmente recibida por los adultos mayores, que les sea posible realizar las actividades que se les presentan y así lograr mayores resultados.

Lo ideal sería que se origine investigación e intervenciones que tiendan a confirmar y generar información, con la cual sea posible establecer estrategias de atención a los adultos mayores, sin embargo, el espacio que se le da a la investigación e intervención del tema es limitado en comparación a la magnitud de demandas que preceden. Sluzky (1998) expone que la problemática que nuestra población mayor ha padecido y padece de modo muy especial es la carencia de modelos de atención integrales, eficaces y accesibles (en Zarebski, 2009). Las aportaciones en psicoterapia de la vejez son reducidas, gran parte de la investigación clínica dedicada a los adultos mayores se ha dirigido a la detección de alguna psicopatología (Salvarezza, 1988).

Garrido, Andrés, Ojeda, y Rodríguez (1998) mencionan que la intervención terapéutica familiar en adultos mayores es factible y útil, hay algunos trabajos (insuficientes) de intervención con resultados satisfactorios. Los efectos psicoterapéuticos documentados comprenden, por ejemplo, el reconocimiento de vivencias, diferencias en las condiciones de comunicación de la persona, así como inducción de cambios en las formas de actuar. Permite también traer a la conciencia ciertas conductas para transformar los procesos y las fantasías interiores en una conducta manifiesta y observable, aclarar emociones o sentimientos, organizar lo que percibe lo que permite un mejor funcionamiento y comprensión del mundo que rodea al individuo (Martín, 2011).

Ante los cambios físicos, psicológicos y sociales que experimentan las personas en su transición de la adultez a la vejez, el incremento de la población etaria, la creciente diversidad de las formas familiares y los alcances y beneficios de la intervención psicológica, es necesario considerar nuevas formas de psicoterapia para los adultos mayores, tal como lo sugieren Botella (1994) y Mishara y Riedel (1986).

### **3.2 Psicoterapia Gestalt en grupo.**

La terapia Gestalt fue creada por Frederick Perls (1994). Gestalt es una palabra alemana, significa forma figura configuración, y su derivado verbal “gestalten” significa formar, estructurar, organizar, crear.

Quintanar (2011) define la psicoterapia Gestalt como un enfoque terapéutico centrado en el momento existencial que vive la persona, en el aquí y ahora, su presente, y el proceso que vive en el momento; por ser vivencial, ayuda a completar procesos psicológicos que se han bloqueado o interrumpido, también, permite aclarar y resolver asuntos pendientes.

De acuerdo con Hernández (2005) el fin de la psicoterapia gestáltica es sencillo: todas las personas son capaces de tomar plena conciencia de sus necesidades y de actuar de acuerdo con ellas, también deben ser capaces a través de todos sus recursos y aptitudes, de afianzarse en su entorno para lograr de este lo que necesitan “esta terapia no declara que vivamos para el momento, sino que vivamos el momento, que seamos actuales con nosotros mismos en nuestro mundo”. Los diferentes síntomas que una persona vive y comunica al terapeuta son todos reflejo de Gestalt inconclusas y/o necesidades no satisfechas, logrando cerrar una Gestalt se libera energía, que se puede, en el futuro, utilizar de otra forma (Castanedo, 1998). El objetivo de la terapia Gestalt es que las necesidades aparezcan a nivel consciente en el campo perceptual del individuo, que logre “darse cuenta”. En tanto, la terapia Gestalt consiste en: tomar conciencia, darse cuenta de las necesidades, identificarlas, revivirlas emocionalmente y por fin cerrar lo que había quedado incompleto hasta ese momento, es decir, completar el ciclo Gestalt.

Perls (1994) sugiere que la experiencia de la Gestalt es en gran parte física y, en consecuencia, depende de la percepción que la persona tiene de su cuerpo. Cuando mayor es el nivel de conciencia más elevado es el nivel de funcionamiento. El ciclo Gestalt comienza con la sensación (ver, escuchar, sentir) y con la forma en que está organizada dentro del campo creciente de lo que hay y de lo que se necesita. La necesidad que emerge de la información sensorial se vuelve más clara (darse

cuenta), hay una excitación creciente de energía que lleva a la acción y posteriormente al contacto con el ambiente. El contacto proporciona la satisfacción de la necesidad y una vez asimilada la experiencia se completa el ciclo (Woldt y Toman, 2007). En condiciones de salud los ciclos son vigorosos y continuos con emergencia de configuraciones claras (William, 1996).

Martín (2011), explica que el darse cuenta es la capacidad que tiene todo ser humano para percibir lo que está sucediendo dentro de sí mismo, de comprender y entender aspectos de sí mismo, y cualquier circunstancia o acontecimiento que se produzca en su mundo. El darse cuenta es un concepto central de la teoría de la Gestalt ya que es un proceso fundamental para el cambio; el darse cuenta, por definición es transformador (Woldt y Toman, 2007).

El contacto (otro de los términos principales de la Gestalt) se caracteriza por la conciencia de sí mismo y del entorno, por la plena expresión de la persona, por experimentar más que pensar y por la actividad y responsabilidad del propio self. Cuando se interrumpe el ciclo Gestalt se evita el contacto y las necesidades no se cubren, perdiendo la conciencia, la experiencia disminuye y el crecimiento se ve impedido (William, 1996).

La persona encauza su energía para entablar un contacto satisfactorio con el ambiente, o se resiste al contacto. De acuerdo con Polster y Polster (2012) hay cinco grandes canales de interacción resistente, éstos surgen en las personas cuando les es difícil o no pueden aceptar alguna situación, emoción o sentimiento:

**Confluencia.** Consiste en estar siempre de acuerdo con lo que los otros piensan, sienten y dicen. Las personas confluentes no aportan ninguna crítica u objeción. En consecuencia, la confluencia es un mecanismo que consiste en colarse en el otro, para evitar de esta manera llegar al contacto real, auténtico y difícil a veces que puede desembocar en confrontación.

**Deflexión.** Se desvía lo que sucede en el aquí y ahora, la deflexión es una maniobra tendiente a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real. Esto se logra mediante la verborrea; hablando abstractamente en

lugar de especificar; yéndose por las ramas; prefiriendo la cortesía a la franqueza; platicando sobre cosas pasadas.

**Retroflexión.** Se produce cuando un individuo vuelve contra sí mismo, lo que querría hacerle a otro o se hace a sí mismo lo que querría que otro le hiciera. La persona retroflexiona sobre sí los impulsos (tiernos u hostiles) que inicialmente debieron estar dirigidos hacia alguna otra persona.

**Proyección.** Surge cuando el individuo no puede aceptar sus propios actos o sentimientos, pensando que “no debería” actuar o sentir así. Para resolver esto la persona no reconoce su culpa y la achaca a cualquiera, menos a sí mismo; en cambio posee una aguda conciencia de las características que él niega como suyas en los demás. En lugar de ser participante activo de su propia vida el proyector se convierte en un objeto pasivo, víctima de las circunstancias. El “ellos” por lo regular quiere decir “yo”.

**Introyección.** La persona que introyecta invierte su energía en incorporar pasivamente lo que el medio le proporciona. Apenas se molesta en aclarar sus necesidades o preferencias; ya sea porque él se mantiene en una actitud poco discriminativa o porque el medio es totalmente benigno. Mientras permanece en esta etapa, si el mundo actúa en desacuerdo con sus necesidades, debe consagrar su energía a conformarse con tomar las cosas como vienen.

Perls (citado por Castanedo, 1998) decía que como método terapéutico, la terapia Gestalt debería aplicarse en forma grupal. La terapia grupal ocasiona procesos distintivos que no se presentan en terapia individual, un trabajo que se comienza a nivel interpersonal puede convertirse en un tema a nivel de proceso grupal, y ser trabajado por otros individuos (Melnick, s/f). Los grupos permiten que se actúen y experimenten dificultades y angustias, los integrantes se confrontan en el contexto de un ambiente contenedor; observan las habilidades y deficiencias interpersonales de los otros, aprenden que un hecho puede ser compartido y asignársele distinto significado, aprehenden la universalidad humana y descubren nuevos métodos de interacción (Díaz, 2000).

Parte del reto del trabajo grupal es que el grupo encuentre alternativas a patrones de comportamiento que se convierten en los motivos principales de los problemas de las personas (Quintanar, 2014). En las sesiones terapéuticas de grupo VIDA, los participantes suelen decir que al contemplar la situación familiar de otra persona se sienten identificados y con ello logran visualizar alternativas de acción o se animan a exponer su propio caso. Cuando una persona se integra a un grupo terapéutico inicia un proceso complejo que sucede a partir de un intercambio de experiencias humanas, este intercambio ocasiona un cambio terapéutico (Yalom, 1986).

Yalom (2000), menciona que la experiencia que los miembros del grupo viven también permite que se desarrollen fuertes sentimientos entre ellos. Quintanar (2014) habla sobre cómo los adultos mayores suelen idealizar a la familia, asumen que se deben de cumplir roles y organizaciones que la dinámica de la familia moderna ya no tiene; el trabajo grupal permite que los adultos mayores puedan reconocer que al no tener la familia que esperaban sí pueden contar con opciones como las redes de apoyo y así lograr desarrollar sus habilidades de contacto.

Ahora bien, un grupo terapéutico desde la Gestalt puede ser definido como la construcción colectiva de un espacio y un tiempo donde pacientes y terapeuta trabajan juntos y en equipo para descubrir, experimentar y comprender el proceso de crecimiento personal de cada uno (Roso, Vergara, Vera y Furlán, 2012), lo que lo diferencia de los otros grupos es que no sólo se va a pasar el rato, a aprender algo académico, cultural o recreativo, es un lugar en donde se puede crear y descubrir individualmente y en común para así desarrollar la potencialidad humana.

El proceso Gestalt puede ser utilizado para lograr cambios pequeños y paulatinos en la forma como las personas entran en contacto, una vez logrados estos cambios se puede trabajar con el sistema familiar, creando un nuevo proceso de interacción y función familiar (Kempner 1998, en Norman, 2007).

El psicoterapeuta trabaja para propiciar las condiciones en las que haya crecimiento, creando un clima que permita al paciente explorarse a sí mismo y descubrir su propio resultado a partir del darse cuenta. En consecuencia, una característica

excepcional de la terapia reside en que pone acento en la modificación del carácter de la persona durante la situación terapéutica misma. Cuando esa modificación sistemática de la conducta nace de la experiencia de la persona se le llama “experimento” el cual puede ir acompañado de estrategias y técnicas basadas en la teoría Gestalt (Zinker, 1995).

En el caso del trabajo con adultos mayores se recurre a diferentes herramientas que contribuyan a que la persona perciba lo que está sucediendo, ya que, entre otros factores, el deterioro cognitivo dificulta dicho proceso. En la terapia Gestalt, el terapeuta se sirve al máximo de sus ojos y oídos, manteniéndose siempre centrado en el ahora, evita las interpretaciones, dejando que la persona descubra por sí misma su propia interpretación (Castanedo, 1988). No obstante, cuando la persona no indica percepción de lo que al terapeuta le parece un fenómeno evidente y claro, se puede hacer algo mejor que esperar, se puede compartir la percepción propia (Baumgardner, 1994). Tanto las estrategias como las técnicas gestálticas deben adaptarse a las características psicológicas, sociales, culturales y físicas de la población con la que se está trabajando, en este caso, adultos mayores (Hernández, 2005).

### **3.3 Psicoterapia en la familia desde la Teoría de los Sistemas.**

Como se mencionó en el primer capítulo, desde el enfoque de curso de vida la familia es vista como una estructura que experimenta cambios constantes, por lo que se requieren herramientas analíticas para explicar los procesos tanto familiares como individuales.

El conocimiento de la familia es un elemento ineludible para el entendimiento y comprensión del individuo, su conducta y actuación; es por ello inimaginable realizar trabajos de prevención, intervención e investigación, en y para el ser humano, sin entenderlo desde una óptica integral en su conjunto (Garibay, 2013).

A todos nos afecta de alguna manera nuestra familia de origen, su herencia, genética, costumbres, mitos, patrones de salud y enfermedad (Cibanal, 2006). Parte de la salud o enfermedad humana depende de un espacio psíquico interpersonal

entre los miembros de la familia, o de un espacio transgeneracional que atraviesa a las personas con significados y sentidos de historias que no protagonizan. De esta manera es importante reconocer que existe un sufrimiento familiar o vincular que concierne a los terapeutas (Moguillansky y Seiguer, 1996).

No se conoce otro ambiente social tan pródigo en contrastes y contradicciones. De hecho, la familia es simultáneamente el refugio donde el individuo se protege de las agresiones del mundo circundante y, a la vez, el grupo con más alto grado de estrés. Es el centro insustituible de seguridad y comprensión, y, al mismo tiempo, el escenario donde más vivamente se representan las rivalidades entre los sexos, las rivalidades intergeneracionales y las más intensas pasiones humanas (Rojas citado en Belart y Ferrer, 1998).

Chedekel y O'Connell (2002) dicen que todos los días se producen cambios dentro del núcleo familiar tradicional. Con independencia de la frecuencia con que se produzcan, estas alteraciones no sólo no resultan fáciles, sino que, además, pueden llegar a ser dolorosas y traumáticas para todos los implicados.

A pesar de ser considerada como la mejor opción para vivir en asociación, la experiencia familiar no siempre resulta totalmente satisfactoria (Membrillo, 2008). Cuando las personas crecen juntas es casi inevitable que en ocasiones haya tensiones, dolor y falta de entendimiento, sin embargo, no hay "malos" o "buenos" sino tan solo pautas de relación satisfactorias o insatisfactorias (Belart y Ferrer, 1998).

Situaciones experimentadas como intensas, es decir, con un alto nivel de tensión emocional en la interacción con los demás y, que obligan a introducir algún cambio en el funcionamiento de la familia con fin de adaptarse, son llamadas crisis familiares (Clavijo, 2002). El mismo autor menciona que los conflictos se generan a partir de circunstancias propias de la convivencia, fenómenos estresantes y desorganizadores provocados por los miembros, incidiendo en su dinámica grupal y afectando su equilibrio.

Para Vega (1995) los sucesivos roles que asume cada uno de los miembros de la unidad familiar, son importantes. Estos roles deben ser flexibles e intercambiables, pero cuando se dan de manera rígida se vuelven dañinos, crean rupturas o resentimientos y angustia en los integrantes de la familia (Hoffman citado en Membrillo, 2008).

La familia resulta ser un sistema sociocultural abierto que está sometido a un proceso de transformación constante como consecuencia de las exigencias internas derivadas del progreso y diferenciación, y de externas, que van surgiendo a lo largo de su historia (Ackerman citado en Ortega, 2001). Ella es a la vez mantenedora de la identidad y de la estabilidad pero también del progreso y el cambio, un sistema viviente no puede no cambiar (Schlippe y Schweitzer, 2003).

De acuerdo con Salama y Villarreal (1998) la teoría de los sistemas es una de las modalidades fundamentales para trabajar con familias.

La teoría de los sistemas aplicada a la terapia familiar permite una nueva concepción de los problemas, del comportamiento y de sus relaciones. El modelo sistémico o contextual determina el comportamiento como resultado de múltiples causas, su significado dependerá de esta multiplicidad de factores, ya que hay una forma infinita de comportamiento y de conductas, de pensamientos y de familias (Bertalanffy, 1968). Ver al ser humano como una totalidad permite elaborar su concepción desde un punto de vista sistémico: bio- psico- social (Ludewig y Trienke, 2010). Lo anterior se conjuga con la terapia Gestalt que como se expuso, considera tanto el contexto del individuo como su nivel físico y psicológico, lo que permite trabajar de manera más integral con el adulto mayor.

La teoría de sistemas se basa en el hecho de que el hombre no es un ser aislado, sino un ser activo y reactivo de grupos sociales. No se puede ser libres en relación con los padres, maestros y sociedad, un hombre no es el mismo sin sus circunstancias (Minuchin, 1979). De acuerdo con el mismo autor, el sentido de la terapia se basa en tres consideraciones: el contexto afecta los procesos internos, las modificaciones del contexto producen cambios en el individuo y la conducta del

terapeuta es significativa en este cambio. Por otro lado, la homeostasis explica cómo el cambio en uno de los miembros de la familia se relaciona con el cambio en otro miembro, un cambio es seguido por otro que compensa el sistema y restaura su equilibrio (Ochoa de Alda, 2008).

La terapia de familia recurre a técnicas que alteran el contexto inmediato de las personas de tal modo que sus posiciones cambian y, al cambiar la relación entre una persona y el contexto familiar en que se mueve, se modifica consecuentemente su experiencia subjetiva (Minuchin, 1979).

Los sistemas construyen realidades comunes llegando a un consenso sobre el modo en que deben verse las cosas. Las visiones comunes sobre lo que es un sistema se consideran “realidades” determinan en gran medida la felicidad o la desgracia, la satisfacción o la insatisfacción. Lo que se define como “realidad” surge en el diálogo, en la conversación. Lo que se considera real es lo que se ha aprendido a ver como real en un largo proceso de socialización y “lingüistificación”. Tal y como Ludewig (2010) lo menciona, conocer implica un proceso de generación de un mundo vivible, un mundo en el cual el ser vivo pueda existir. El ser humano no puede llegar más allá del mundo que él crea en el lenguaje, a través de sus observaciones.

En el ciclo vital de un sistema, debido al desarrollo biológico de los miembros y a la revolución del entorno social, después de una fase de estabilidad prolongada siempre se producen transiciones críticas: nacimiento, muerte de cónyuge, divorcio, jubilación, pérdida de empleo, etc. Dichas transiciones se viven como amenazas, porque ponen en entredicho la identidad del sistema, de modo que se intenta recuperar el equilibrio anterior. El asesoramiento sistémico se ocupa de problemas muy diversos, pero, en líneas generales puede verse como el intento de pasar de un estado problemático a uno no problemático, o sea, de llegar a una solución (Schlippe y Schweitzer, 2003). De acuerdo con los autores antes mencionados, la solución de problemáticas puede lograrse de muy diversas maneras: iniciando procesos totalmente nuevos (nuevos estados), valorando de otro modo los procesos anteriores (reinterpretación positiva) o aceptando su irreversibilidad y buscando el mejor modo de apañarse con lo que no se puede cambiar (aceptar lo irreversible).

Los problemas humanos e interpersonales no son ni “tratables”, ni “curables”, o “solucionables” en el sentido propio de la palabra, sino más bien “disolubles” o reemplazables por alternativas más favorables (Ludewig, 2010). Minuchin (1986) consideraba que el modelo sistémico tiene como objetivo el cambio familiar considerando el contexto social y psicológico de sus miembros, es decir, se centra en la transformación de los procesos interpersonales en disfunción.

Al realizar intervenciones con la terapia sistémica se busca relacionar elementos de la familia, con el fin de comprender la interacción contextual e intrínseca en sus distintos niveles de organización, lo que permite obtener una visión contextual y no reduccionista (Sánchez, 2000). El modelo existencial de la terapia familiar pone énfasis en la experiencia del presente como instrumento de cambio, se incorporan además conceptos gestaltistas y técnicas de grupos de encuentro (Garibay 2013).

Para Schlippe y Schweitzer (2003) la terapia sistémica es el esfuerzo conjunto por encontrar definiciones de realidad y no basta que la cabeza invente un nuevo relato, el cuerpo también debe experimentarlo de un modo nuevo. Por lo que es necesario actuar siempre de tal modo que aumenten el número de posibilidades, todo lo que reduce el número de posibilidades (tabúes, prohibiciones mentales, dogmas, evaluaciones sobre lo correcto e incorrecto) obstaculiza el trabajo sistémico. El que presta el servicio, a ser posible, ofrece exactamente lo que sus clientes quieren, no lo que los especialistas creen que “necesitan”.

### **3.4 Recursos psicoterapéuticos en la terapia familiar**

Uno de los objetivos terapéuticos de la terapia familiar sistémica consiste en liberar a la familia de la rigidez de su sistema de creencias, esto posibilita alterar sus relaciones para que posteriormente ella misma encuentre el cambio más conveniente (Garibay 2013).

El genograma es uno de los recursos utilizados en la terapia sistémica, al trabajar individualmente la temática familiar; se puede poner el genograma sobre la mesa, examinarlo y discutirlo con las personas que asisten a terapia. Schlippe y Schweitzer (2003) mencionan que a veces también se les puede pedir a los clientes que

representen sobre la mesa a miembros de la familia, maestros o colegas, por medio de pequeñas fichas, a modo de escultura, y se discuten cuestiones relacionales. Otra técnica que se puede utilizar es poner una “silla vacía” al lado, ocupada simbólicamente por una persona importante, y se pregunta por la relación con esa persona. Los mismos autores proponen disponer cojines o varias sillas vacías para distintas personas y que el/la consultante se vaya sentando en cada sitio para ver el campo conflictivo con mayor claridad.

Otro de los recursos que aporta la teoría sistémica es la escultura familiar, técnica terapéutica por medio de la cual se recrean las relaciones entre los miembros de la familia, al igual permite que se visualicen y experimenten las configuraciones relacionales; es importante que la escultura se desarrolle a su propio ritmo y posteriormente se compartan algunas de las sensaciones provocadas por la actividad (Colordón, 2010).

La reconstrucción de la familia constituye un método de terapia grupal derivado de la terapia familiar. La idea básica es examinar la propia historia familiar con el apoyo de un grupo, para ver cómo contribuye a formar el “presente” de una persona, tanto en lo bueno como en lo malo. El objetivo es liberarse de dichas influencias en la medida en la que dificultan la vida presente y, al mismo tiempo, acceder a recursos aun desaprovechados para la propia identidad. Los viejos contenidos de aprendizaje han sido importantes para la supervivencia y por eso se conservan de forma tan pertinaz. De ahí que pueda ser útil remontarse a las situaciones en las que se aprendieron determinadas reglas sobre la vida y mirarlas “con otros ojos”. Es frecuente que la reconstrucción consista en alguna forma de reconciliación con los padres o abuelos, sin embargo, la reconciliación no debe resultar precipitada o forzada. Hasta que su conducta no se vuelva comprensible (a menudo por primera vez) en el trasfondo del contexto histórico y de su situación conflictiva específica en la dinámica familiar, no puede producirse una actitud conciliadora (Schlippe y Schweitzer, 2003).

En ocasiones, la expresión de emociones o sentimientos puede ser difícil para algunas personas. Utilizar muñecos en sesiones terapéuticas puede ayudar en

estos casos, cuando una persona elige figuras que representan a personas significativas, determina su ubicación en el espacio y la repetición de frases, provoca reacciones emocionales; la manipulación de figuras promueve la implicación de la persona, la posibilidad de mirar desde fuera, así como crear analogías y conexiones no reconocidas (Colordón, 2010).

Las constelaciones familiares es una de las más recientes propuestas psicoterapéuticas que trabaja el tema familiar, ésta técnica tiene el objetivo de reconocer con rapidez y exactitud patrones destinados a conservar problemas en la familia e interrumpirlos eficazmente en el momento idóneo, el proceso consiste en configurar sistemas familiares con la ayuda de representantes (externos a la familia) elegidos por la persona que expone el conflicto familiar, a través de su fuerza elemental de trabajo: el lenguaje metafórico preverbal. Las constelaciones son definidas como una técnica de enfoque fenomenológico pues la percepción de los procesos le indica los pasos a dar, trabaja con el pasado, la despedida del conflicto y la reorientación de éste (Weber, 1999). El trabajo con las constelaciones familiares permite que salte a primer plano temas fundamentales de la vida familiar y personal como la pertenencia a la red familiar, el amor, el vínculo, el éxito o fracaso en las relaciones. Se hace mención de las constelaciones en el presente trabajo sólo por ser utilizada para trabajar asuntos familiares, no hay que olvidar que esta propuesta es nueva y requiere de distintos estudios así como evaluaciones para que pueda considerársele como algo fidedigno y certero.

Hoy en día a todos los elementos y disciplinas de la ciencia, es necesario aplicar muchas variables de categorías, interacción, transmisión, organización, etc., con el fin de que se presenten nuevas concepciones en el estudio de las ciencias, como una aproximación a la realidad (Sánchez, 2000).

### **3.5 Dinámica Generográfica (DG)**

Es claro que, aunque se excluya a la familia del proceso terapéutico al que se implica uno de sus miembros, se inducen modificaciones en el sistema familiar de una manera implícita en el propio proceso terapéutico individual, ya que son

modificadas las interacciones del sujeto con las personas más significativas afectivamente para él, particularmente con las de su marco de referencia familiar (Ortega, 2001).

Como se mencionó en el apartado anterior, existen diversas estrategias para el trabajo de la temática familiar. El trabajo con muñecos puede ser utilizado para representar gráficamente una situación familiar que la persona desee trabajar o clarificar, también como medio de confrontación, interpretación o ejemplificación de una conducta alternativa; esta forma de apoyar las intervenciones del terapeuta suele ser bien recibida y resulta menos directiva (Colodrón 2010).

Quintanar (1986) propone la Dinámica Generográfica (DG), que es una técnica y estrategia grupal, de trabajo psicogerontológico que tiene como fin evaluar, detectar y transformar posibles nudos de conflicto familiar intergeneracional, y en la cual se pretende que las personas participantes elaboren y representen de forma tangible y material las estructuras y dinámicas intergeneracionales que se presentan en sus respectivas relaciones familiares.

La Dinámica Generográfica se trabaja de la siguiente manera, se le entrega a los integrantes del grupo materiales como muñecos de cartón, piezas del juego de mesa llamado jenga o tangram, hojas blancas, de colores, plumones, lápices, marcadores, diamantina, papel crepe, papel china, tijeras, lentejuelas, pegamento, colores, crayolas, es decir, cualquier objeto con el que puedan hacer una representación tangible, en ocasiones también se puede hacer uso de proyecciones de videos y representaciones realizadas por los mismos integrantes. Todo lo anterior con el fin de que los miembros del grupo puedan hacer una representación de su familia, de las relaciones, vínculos y/o situaciones familiares que experimentaron en el pasado, en el presente o lo que esperan a futuro en su familia, también pueden representar emociones o sentimientos que les produce lo relacionado a su familia. Al iniciar la sesión, el psicoterapeuta es quien da la consigna de acuerdo al objetivo de trabajo terapéutico, acto seguido los miembros del grupo hacen una representación con los materiales que se les fueron entregados (no se tiene que trabajar con todos los materiales a la vez, de acuerdo al criterio del

terapeuta se les pueden entregar distintos recursos por sesión). Es importante que se respete el proceso de creación de cada integrante, en cuanto a tiempo y la forma en cómo lo realiza. Cuando el grupo termina por completo su representación se les pide que reflexionen sobre lo que crearon, que observen las representaciones de sus compañeros para que a continuación, compartan lo que crearon y así iniciar un proceso de escucha y descubrimiento.

Se le llama Dinámica Generográfica considerando que el término "Dinámica" hace referencia a la forma en que se movilizan las relaciones interpersonales; la expresión "Generográfica" se refiere a una representación visual o material, de las conexiones y relaciones entre las personas de diferentes generaciones en la misma familia, pero sobre todo facilita que las personas mayores, con poca educación o ligero deterioro cognitivo, pueden expresar de forma clara sus inquietudes e ideas, además de facilitarles la comprensión de lo que se les expone en relación a las familias. Es una técnica grupal porque no se puede aplicar de forma individual pues requiere tomar en cuenta las representaciones gráficas de los demás participantes, para tener referentes que sirvan de soporte para identificar las cargas hereditarias y culturales a lo largo de las generaciones.

El mismo autor menciona que la técnica permite identificar las figuras principales en la familia, su peso generacional, su tendencia, sus problemáticas o compromisos, así como sus mecanismos de control familiar e intergeneracional. Además es un instrumento para identificar focos de conflicto y apoyo presentes en una familia; por esta razón puede ser utilizado como un instrumento de tamizaje de la naturaleza de las relaciones familiares de las personas mayores; puede ser utilizada como una forma de atención psicogerontológica familiar y grupal, además también sirve para como mecanismo de retroalimentación para la persona mayor en relación a su familia.

La DG surge de la iniciativa e interés de desarrollar un programa para la población de adultos mayores, usuarios del servicio psicológico que presentaban una relación familiar disfuncional vinculada a los cambios propios de las diferencias entre generaciones. El autor que propone la DG menciona que incorpora planteamientos

teóricos de la Gestalt, la Teoría de los Sistemas, la psicología de Jung y la teoría sintérgica de Grinberg, esta última no se retoma en el presente estudio, sin embargo, para más información de la mencionada teoría, en la sección de referencias se agregan dos libros que aquel interesado en el tema puede consultar.

Uno de los planteamientos teóricos que se retoman de la psicología de Jung es el proceso de individuación. El proceso de individuación se caracteriza por la confrontación de lo consciente con algunos componentes del inconsciente, esto conduce a una transformación paulatina a estadios de mayor adaptación del individuo, tanto a su realidad externa como a la interna (Alonso, 2004). Otro elemento que se incorpora de la psicología Jungiana es el uso del símbolo, la psicología de Jung considera el símbolo como un elemento fundamental que conduce a cambios positivos en la persona, el simbolismo permite logros que la vía de la comprensión racional de los problemas no alcanza.

La DG trabaja el alcance de las relaciones familiares y el alcance de las relaciones personales en distintos niveles:

- Multinivel. Se refiere a las distintas posiciones que se experimentan en la familia.
- Multitemporal. Trabaja con pasados, el presente, y considera el posible futuro.
- Multigeneración. Es el trabajo que se realiza al retomar o considerar a las generaciones pasadas y presentes de la familia.

A continuación, se presenta una tabla de elementos sobre la familia que es posible trabajar con estrategias de la Gestalt, la teoría de los Sistemas y la DG.

**TABLA 1.** Elementos que es posible trabajar en psicoterapia con Gestalt, la Teoría de los Sistemas y la DG.

<b>Gestalt</b>	<b>Teoría de los Sistemas</b>	<b>Dinámica Generográfica</b>
Trabajo grupal		Trabajo grupal
Conflictos familiares	Conflictos familiares	Conflictos familiares
Conflictos intergeneracionales	Conflictos intergeneracionales	Conflictos intergeneracionales
Dinámica Familiar	Dinámica Familiar	Dinámica Familiar
Simbolismo	Simbolismo	Simbolismo
Representaciones gráficas (Proyecciones)	Representaciones gráficas (Proyecciones)	Representaciones gráficas (Temporalidades y Proyecciones)
	Trabajo psicoterapéutico en distintos niveles de organización.	Trabajo psicoterapéutico a: Multinivel Multitipo Multigeneración
Trabajo centrado en el individuo		
Contacto con el ambiente.	Contexto del individuo	Contexto del individuo
Realidades internas y externas.	Realidades internas y externas.	Realidades internas y externas.
Creencias personales y familiares.	Cuestionamiento de creencias familiares.	Cuestionamiento de creencias familiares.
Configuración familiar.	Configuración familiar.	Configuración familiar.
Trabajo corporal.		
		Proceso de individuación.

## **Capítulo 4. METODOLOGÍA**

El sistema familiar es uno de los principales referentes de apoyo de la mayoría de los individuos, la dinámica de este sistema se caracteriza por modificar su funcionamiento lo que puede desencadenar confusión y malestar en sus miembros. Autores como Carstensen (2006) mencionan que los adultos mayores consideran que mantener relaciones familiares es vital para su bienestar y a medida que envejecen le suelen dar mayor prioridad.

La temática familiar ha carecido de intervenciones psicoterapéuticas en la población de adultos mayores, siendo un fenómeno que con el paso de los años demanda mayor atención, debido al incremento de éste grupo etario y a la fuerte referencia que implica el sistema familiar. Álvarez (2014) expone que es necesario crear alternativas de atención psicológica para el adulto mayor con suficiente efectividad e impacto, un modelo de salud psicogerontológico en beneficio de la salud emocional, que lleve a mejorar la calidad de vida y la calidad de muerte.

En respuesta a lo argumentado, se considera importante analizar los efectos de una intervención psicoterapéutica familiar dirigida a adultos mayores.

### **4.1 Objetivo General**

- Analizar el efecto de la Dinámica Generográfica como estrategia de intervención psicoterapéutica en la percepción que los integrantes de grupo VIDA tienen sobre su dinámica familiar.

### **Objetivos particulares**

- Identificar elementos sobre la familia que se pueden representar a través de la Dinámica Generográfica.
- Proponer posibles categorías de análisis de los elementos y procesos que se generan a partir de la intervención con la Dinámica Generográfica.

## **4.2 Hipótesis**

- H 1. La representación de los recursos usados en la Dinámica Generográfica permitirá que los integrantes del grupo VIDA identifiquen e integren elementos en sus interacciones familiares que no percibían con anterioridad.
- H 2. La representación de la Dinámica Generográfica permitirá que se generen cambios en los integrantes del grupo VIDA al cuestionar algunas de sus percepciones familiares.

## **4.3 Participantes**

Se trabajó con los integrantes del grupo VIDA, perteneciente al Programa de Investigación Psicología del Envejecimiento, Tanatología y Suicidio, de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI), ubicada dentro de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Actualmente el Programa de Investigación es dirigido por investigadores/docentes de la UNAM. Desde sus inicios el grupo trabaja diferentes temáticas, éstas son coordinadas por los coordinadores del Programa, tesis de licenciatura o maestría o alumnos que realizan su servicio social; asertividad, sueños, muerte, tiempo libre, sexualidad, son algunas de las temáticas abordadas, todas ellas desde el enfoque psicoterapéutico. El grupo VIDA trabaja de forma interdisciplinaria, grupos de médicos, enfermeros y trabajadores sociales acuden a impartir talleres sobre temáticas que sean relevantes para los integrantes del grupo, al finalizar cada sesión se realizan juntas de supervisión en las que están presentes los profesionales que formaron parte o estuvieron durante la intervención.

En el tiempo de la aplicación el grupo estuvo conformado por personas que comprenden entre las edades de 58 a 85 años; sus domicilios se encuentran cercanos a la Universidad, lo que favorece su desplazamiento; algunos de ellos cuentan únicamente con estudios de nivel primaria y unos cuantos con carreras técnicas; socioeconómicamente su nivel es medio-bajo. El estado civil de los integrantes varía, la mayor parte son viudas y divorciados, en menor medida casados. Es importante mencionar que la mayoría de los integrantes cuenta con

alguna enfermedad crónica como diabetes, Parkinson, artritis, epilepsia, hipertensión, lo cual se consideró para llevar a cabo las sesiones.

El grupo se conformó hace 17 años, durante este tiempo han entrado y salido integrantes, así como también algunos se han mantenido desde sus inicios. El grupo tiene actividades de lunes a viernes, en sesiones de dos horas, los integrantes asisten los días que quieren o pueden, algunos asisten sólo dos veces a la semana, otros diario, aunque el promedio asiste 3 días a la semana. En el grupo, con frecuencia se organizan viajes o visitas a parques, museos y estados en los que están presentes los tesistas, coordinadores del Programa de Investigación o prestadores de servicio social. También se realizan actividades intergeneracionales en las instalaciones de la FES Iztacala, en las que se incluye a la comunidad Universitaria. Hay acciones que orientadas tienen efecto psicoterapéutico, le dan otra posición a las personas, las reorientan o los quitan de la soledad, se entenderá entonces que las últimas actividades que se mencionan siempre se realizaron y realizan con un objetivo psicoterapéutico.

#### **4.4 Escenario**

Las sesiones se llevaron a cabo en un salón de la CUSI. El salón es color blanco con amarillo, con medidas de 4x5 m, cuenta con ventanas rectangulares pequeñas en las paredes laterales, éstas están ubicadas en la parte alta, hay dos puertas de madera, una enfrente de la otra, el piso es de mármol color crema, además existe una buena iluminación. El salón tiene un pizarrón blanco, mesas rectangulares blancas con gris de madera y sillas negras de plástico que no están adheridas al piso, siempre se ubican de manera que todos los asistentes se vean unos a otros (en semicírculo) y las mesas se ubican a los costados del salón y solamente se utilizan cuando la sesión lo requiere.

#### **4.5 Materiales**

En las sesiones que se trabajó la DG se utilizaron diversos materiales: muñecos de cartón, papel, plumas, colores, lápices, pinturas, hojas de color, diamantina,

lentejuelas, jenga (juego de mesa), tangram. Para presentar cortometrajes y videos relacionados con la temática familiar, se utilizaron un proyector y computadora.

Para la recolección de datos se utilizó cámara de video y teléfono celular para grabar las sesiones.

#### **4.6 Instrumentos**

Para poder hacer el análisis de resultados y formar las categorías se utilizaron videograbaciones.

#### **4.7 Procedimiento**

Debido al mutuo interés por la temática de familia y la DG, el trabajo se realizó en conjunto con una compañera pasante de la carrera de psicología de la FES Iztacala, quien a partir de dicho trabajo también se titula por modalidad de tesis. Al consultar a las instancias de titulación de cada Facultad, el director de ambas tesis, así como a los respectivos revisores, se acordó que las sesiones psicoterapéuticas, el marco teórico y la metodología se hicieran en conjunto pero que cada una eligiera un tema de análisis distinto, por lo que a partir de la sección de resultados los trabajos son totalmente independientes.

A continuación se describirá el proceso de ingreso de las personas al grupo VIDA: Como se mencionó, las sesiones psicoterapéuticas tienen sede en un salón de la Clínica Universitaria de Salud Integral, de esta manera los prestadores de servicio de la clínica le comentan sobre el grupo VIDA a las personas adultas mayores que acuden por algún servicio de salud, en ocasiones también algunos de los estudiantes que se incorporan al grupo VIDA, salen a las calles cercanas a la universidad a invitar a los adultos mayores a asistir a las sesiones psicoterapéuticas, algunas otras personas llegan también porque integrantes del grupo les comentan sobre el servicio que se ofrece. Para ingresar sólo se les pide que tengan 50 años o más y cubrir una cuota semestral. Dos miembros del grupo pertenecen al mismo desde su fundación, hace 17 años, otros tienen 10 años, 5 años o meses dentro del grupo.

## **Diseño de Investigación.**

La metodología que se utilizó es de tipo cualitativo: investigación- acción con corte psicoterapéutico.

La metodología cualitativa puede definirse como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, la conducta y comportamiento observable. Se centra en el descubrimiento de constructos y proposiciones a partir de fuentes de evidencia como la observación empírica o mediciones de alguna clase, así construye a partir de las relaciones descubiertas categorías y proposiciones teóricas (Quecedo y Castaño, 2002). El diseño en el marco de una investigación cualitativa se rige por el campo, de este modo, el diseño se va ajustando a las condiciones del escenario o ambiente; algunos diseños (como el presente estudio), se basan en el análisis de discursos, videos y temas específicos, así como en la búsqueda de sus posibles significados (Salgado,2007).

El diseño cualitativo que se utilizó en el presente estudio, se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de los participantes, se describieron y analizaron los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida grupalmente.

Por su parte, la Investigación Acción es una metodología que permite construir conocimientos significativos para el mundo científico, al mismo tiempo que interviene, esto posibilita la transformación de situaciones problemáticas para los grupos poblacionales con los que se acciona (Ahumada; Peccinetti y Antón 2012). Este tipo de metodología permitió que las temáticas de las sesiones en la intervención con grupo VIDA, se planificaran conforme transcurrían las mismas, es decir, dependiendo de las necesidades observadas en el grupo, resultado de una discusión por el grupo de trabajo en sesiones de supervisión, posterior a las sesiones psicoterapéuticas, se decidía el objetivo de la siguiente sesión; además, las coordinadoras del grupo y coterapeutas compartían experiencias propias y eran parte de las actividades que los señores del grupo realizaban.

Finalmente, el trabajo realizado tiene un corte psicoterapéutico. El estudio del proceso terapéutico es una de las tres líneas de investigación con procedimientos metodológicos en psicoterapia; El estudio del proceso terapéutico, se centra tanto en la interacción terapéutica como en el proceso de cambio experimentado durante la psicoterapia, estudiando los cambios terapéuticos relevantes. El presente trabajo se enfocó en una variante cualitativa del mencionado tipo de estudio, llamada investigación de proceso orientada al descubrimiento, en esta aproximación metodológica se desarrollan a partir de la observación de las situaciones terapéuticas o del registro de la experiencia de los participantes, las categorías según las que se clasifican los sucesos terapéuticos (Krause, de la Parra, Arístegui, Dagnino, Tomicic, Valdés, Vilches, Echávarri, Ben-Dov, Reyes, Altimir, y Ramírez, 2006).

El proceso del estudio constó de 4 fases, explicadas a continuación.

### **1. Acercamiento al campo**

Con el objetivo de realizar el servicio social las coordinadoras ingresaron al Programa de Investigación dos y un año anterior a la aplicación de las sesiones psicoterapéuticas de la presente tesis, en un inicio se participó como observadoras, posteriormente como co-terapeutas en los diversos talleres que se imparten en grupo VIDA. Existió interacción con los integrantes del grupo VIDA en sesiones psicoterapéuticas, talleres vivenciales, convivios, paseos y reuniones; al igual que con los coordinadores del programa, los tesistas y estudiantes de psicología, medicina y enfermería que colaboran en el Programa de Investigación, quienes también participan en las supervisiones con respecto al trabajo realizado en el grupo.

### **2. Detección de necesidades**

Durante el tiempo que se participó en el grupo como co-terapeutas, se presenciaron sesiones psicoterapéuticas enfocadas a diversas temáticas como asertividad, sueños, tiempo libre y muerte. Tras las observaciones y supervisiones con varios miembros del Programa de Investigación, se detectó que el tema de familia surgía

constantemente y que influía en el comportamiento, estado emocional y decisiones de los integrantes del grupo, fue así como se decidió uno de los ejes del presente estudio. Con base a su experiencia laboral, el coordinador del programa propuso utilizar la estrategia de la dinámica generográfica para abordar la temática familiar con los adultos mayores que asisten al grupo VIDA, por considerarla la más apropiada para dicha población.

### **3. Intervención**

Como se mencionó en grupo VIDA se trabajan diversos temas de la salud, siendo su eje principal el de la psicología. Los lunes y miércoles una tesista trabajaba desde la perspectiva del análisis transaccional, el tema principal era los juegos de la vida: el triángulo dramático, este parte de que las personas suelen adjudicarse 3 roles en su cotidianidad: perseguidor, víctima o salvador. Los viernes, diferentes tesistas trabajaban la temática de tiempo libre, que implica estimulación tardía y el darle sentido al tiempo libre de manera que impacte de manera benéfica en el individuo. Los martes y jueves se trabajó con la estrategia de intervención de la DG, algunos martes se dividía en dos la sesión con los médicos o enfermeros, conforme transcurrieron las sesiones los médicos y enfermeros se implicaron más en las sesiones que presenciaban, no sólo como profesionales de la salud, sino como personas. En total fueron 18 sesiones de trabajo con la estrategia de intervención psicoterapéutica de la DG, éstas con un promedio de duración de dos horas, como apoyo acudían 4 estudiantes de psicología que se encontraban realizando su servicio.

Antes, durante y posterior a la aplicación de sesiones terapéuticas las coordinadoras de las intervenciones realizadas con la DG asistieron a paseos y comidas organizadas por los integrantes de grupo VIDA, las comidas se realizaban en casa de los miembros del grupo, en ocasiones familiares de las integrantes del grupo estaban presentes; esto permitía un mayor acercamiento a sus relaciones y estilo de vida.

#### **4. Retroalimentación**

Después de 4 meses de terminar las sesiones psicoterapéuticas de temática familiar, se regresó al grupo a dar una sesión de retroalimentación. Durante el lapso de tiempo mencionado, se mantuvo contacto con los integrantes del grupo, en comidas, fiestas, encuentros en la Universidad, por redes sociales o fiestas organizadas por algún miembro de grupo VIDA.

El objetivo de la sesión de retroalimentación fue que tanto el grupo como las coordinadoras del grupo se percataran de cambios que ocurrieron a partir de la intervención psicoterapéutica con la DG. Había integrantes nuevos en el grupo, entre ellos una pareja que expuso un conflicto familiar, se abordó y a partir de ello, con la respuesta actitudinal y en el discurso de los integrantes del grupo, se pudo dar cuenta de ciertos cambios en la forma de actuar respecto a los temas familiares. Posteriormente se habló de los cambios percibidos por los integrantes del grupo y las coordinadoras, de los temas que fueron comunes en las intervenciones psicoterapéuticas, también se mencionó cómo percibían la experiencia durante y después de las sesiones con el grupo y su familia.

En los anexos se incluye un cuadro que describe las sesiones aplicadas.

## RESULTADOS

Los resultados presentados a continuación pueden servir como referentes empíricos para entender la dinámica, percepción y creencias que tienen los adultos mayores sobre la familia, así como diferenciar los procesos que se generan a lo largo de la convivencia familiar en el curso de vida y el impacto que genera el trabajar la temática familiar de forma grupal con estrategias de intervención psicoterapéutica, que consideran las condiciones de la población etaria.

### Definición y descripción de categorías

Se establecieron y definieron categorías que fue posible identificar a partir de la información generada del video análisis de las sesiones psicoterapéuticas, es decir, las categorías que a continuación se presentan son resultado del trabajo realizado a partir de la intervención de la Dinámica Generográfica, lo que se obtiene al trabajar con ella, así como lo que es posible observar tanto al terapeuta como a los miembros del grupo.

El orden en la presentación de las categorías se estableció a partir de la similitud en su contenido, posteriormente se hizo la descripción de dichas categorías a partir del análisis de videos.

**TABLA 2.** Definición y descripción de categorías.

CATEGORÍA	DEFINICIÓN.	DESCRIPCIÓN
<b>Rodeos familiares.</b>	<i>Situaciones en la familia que son vividas continuamente, causan inconformidad y no son solucionadas.</i>	<p>En varias ocasiones se externa una misma situación en su familia o con algún familiar que les causa molestia, hablan el tema entre ellos sin llegar a una solución o volviendo a incidir en el mismo punto, en general llega a ser con hijos o nueras. Muchas de las situaciones son habladas entre los familiares y se llegan a acuerdos intermedios que no dan solución inmediata, sólo a no a cierta parte del malestar.</p> <p>----- ---</p> <p>Una señora mencionó en distintas sesiones refiriendose a su nuera: “Ya no aguanto a esa mujer, hace lo que quiere”, “Tuve problemas con la esposa de mi hijo”, “Es que la cocina la deja hecha un desastre”. Otra señora mencionaba: “Ya le dije a mi hija que yo tengo que hacer mis cosas, que no</p>

		<p>le puedo cuidar a su hija siempre”, “Es que si quería venir pero tuve que cuidar a mi nieta”. Las personas son conscientes de la incidencia de las situaciones, también las personas a su alrededor, hay expresiones como: “pues otra vez lo mismo”, “pasó lo mismo de siempre”.</p> <p>“Quedé con mis hijos en que J. (ex esposo) va a asistir a las fiestas pero que no me voy a acercar a él y no tengo que atenderlo”, “acordamos que le voy a cuidar a mi nieta sólo ciertos días”.</p>
<p><b>Resistencia a conflictos familiares.</b></p>	<p><i>Situaciones en la familia que ocasionan conflicto o malestar y no son enfrentadas.</i></p>	<p>En un inicio los adultos mayores mencionan que tienen una familia sin conflictos, conforme empiezan a profundizar en el tema detallan situaciones que les causa enojo o tristeza pero no están dispuestos a solucionarlos. Hay quienes por miedo a que se modifique la relación que tienen, no actúan al respecto.</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>Una señora mencionaba: (llorando) “mi hija y yo nos hemos alejado, y yo no voy a hablarlo y sé que ella tampoco”, “me molesta mucho que me quieran decir que hacer con mis cosas pero pues no les digo nada”, “si estamos alejados pero no estamos alejados”</p> <p>“El problema es mi yerno, siempre deja todo regado, tiene muchas cosas apiladas, ya ni en nuestra casa podemos estar bien y mi hija no le dice nada pero si los corremos de la casa ya no vamos a ver igual a mis nietos”.</p>
<p><b>Desprendimiento de los hijos en adultos mayores que asisten a grupo psicoterapéutico.</b></p>	<p><i>Separación o cambio en la forma de convivencia parental.</i></p>	<p>Ante el distanciamiento con sus hijos ya sea por cambios en su estilo de vida o de residencia, los adultos mayores expresan sentimiento de nostalgia pero aceptación del evento. La modificación en las formas de relación y convivencia con sus hijos, es comprensible para los adultos mayores, cuando lo expresan sus movimientos corporales son naturales y sus expresiones faciales relajadas.</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>“Yo le dije: mira, no vamos a vivir toda la vida juntas, tu has lo que tengas que hacer, lo que te nazca hacer, por mi no sientas remordimientos, tu ve y has tu vida (...) si lo sentí muchísimo pero no iba a detenerla”. En otro caso una señora mencionaba con la voz entre cortada: “Mis hijos ya hicieron su vida, está bien, yo sé que si lo necesito ellos van a estar conmigo”. “Vivimos en la misma casa pero mi hija hace sus cosas y yo las mías, no estamos pegadas ni controlamos nada”. “Pues ya que hagan sus cosas, yo me salgo de la casa a mis clases, ya son adultos, cada quien hace sus cosas”</p>

		<p>“Antes les hacía la comida y quería estar al pendiente de ellos, ahora los estoy dejando que hagan sus cosas”. “Yo sé que los hijos son prestados (...) aunque mis hijos viven en mi casa yo ya no los siento parte de mi” .“No voy a estar llorando cuando no vayan a visitarme, no tienen porque estar siempre conmigo, está bien”. “Ya no salgo con ellos los domingos y es por mi elección, estoy aprendiendo a estar sola conmigo y me gusta”. “Yo los quiero mucho pero sólo me gusta que esten por ratos en mi casa”.</p>
<p><b>Abuelas solteras en la familia.</b></p>	<p><i>Estilo de vida de adultas mayores que alguna vez tuvieron pareja y ahora son divorciadas o viudas.</i></p>	<p>El estilo de vida que tienen es a su ritmo, más relajado. Empiezan a salir con sus amigas a comer o de viaje, asisten a grupos de diferentes tipos: tejido, religiosos, de baile, para tomar el té; organizan reuniones con sus conocidas o amigas. Mantienen el contacto familiar y es algo que les genera bienestar pero dejan de tener preocupaciones por hacer deberes de la casa, se involucran de forma distinta con su familia.</p> <p>-----</p> <p>--</p> <p>“Desde que se murió mi esposo soy libre”. “Yo sé que con mis nietos hay que platicar de las cosas que también les interesan y leer me ha ayudado, todo lo que he hecho también”. “Si la ocasión lo permite pues también me pongo a jugar con mi familia”. “No me preocupé por la comida, ahora me quede descansando, sin hacer nada y lo disfruté”. “Cuando llega mi nieta ella misma sabe que no preparo de comer, pido algo para que coma”. “Si disfruto mucho ir a comer con mis hijas pero no es lo único, me gusta hacer mis cositas sola. “Yo ya concluí los deberes con los demás”. “Mis respetos para la familia pero primero soy yo” .</p>
<p><b>Idealización de la familia.</b></p>	<p><i>Deseo de lo que se quiere tener en la familia.</i></p>	<p>En general, los adultos mayores expresan cosas que desearían tener en su familia, los guiones que generacionalmente les han sido transmitidos que una familia debe cumplir. El deseo en las relaciones que quisieran tener en su familia involucra no tener desacuerdos o conflictos. Existe una diferenciación de lo que les gustaría que existiera y lo que en realidad tienen como familia pero no deja de existir el deseo por tenerlo. Muchos de los deseos de lo que les gustaría que exista en su familia involucra a sus hijos.</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>“La relación con mi hija es destructiva... me gustaría que las cosas fueran para bien, llevarme bien con ella”. “Mi familia es amor (...) bueno quisiera que fuera amor”. “Siempre viví queriendo</p>

		<p>estar en un cuento de princesa". "La familia debe ser unión". "La familia debe comunicarse, escuchar al otro, ser amor, no problemas"</p> <p>"Los hijos deben de llevarse bien" . "¡Ahora resulta que ya no se quieren casar!". "A mi me gustaría tener nietos o que mis hijos se casen". "No puedo hacer que alguien me quiera o mantenerlo a mi lado", "Los cuentos de princesas en la vida real no existen (...) la vida hay que disfrutarla".</p>
<p><b>Evocación de eventos significativos.</b></p>	<p><i>Recuerdos que pensados en sesiones psicoterapéuticas les dan sentido de lo ocurrido en su vida.</i></p>	<p>Al trabajar en sesiones psicoterapéuticas con la Dinámica Generográfica se presenta un fragmento de su propia historia que había sido ignorada, es decir, los participantes recuerdan eventos que marcaron ciertas pautas de comportamiento o estilos de vida que antes no podían percibir con ese sentido.</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>Una señora llegó al grupo decaída emocionalmente por conflictos familiares, en las primeras sesiones mencionaba que ella había hecho todo para que su familia viviera feliz, atribuía culpas a los demás miembros de su familia, después de sesiones de trabajo con la DG mencionó que lo que la hizo casarse fue buscar un cuento de hadas, que nunca vivió la realidad y que en consecuencia de su actitud controladora y evasiva experimento dolor emocional. En otros casos: "Decidí casarme para salirme de mi casa, no vi con quien me casaba y después por eso vinieron tantos problemas". "Me subí al carro con él, el me robó pero yo decidí salir con él y quién iba a saber que lo iba a sufrir". "Yo veía trabajar duro a mi mamá y veía la vecindad y por otro lado veía la familia de mi amiga y sabía que eso es lo que quería, decidí estudiar, ser diferente". "Cuando mi ex esposo se murió me hablaron mis hijas para que ayudara, yo ya me había separado de él, ya no me correspondía (...) hay decisiones que tomas para estar mejor".</p>
<p><b>Sentimientos y emociones imperceptibles en la familia.</b></p>	<p><i>Creencias de lo que se cree que vincula a los miembros de una familia.</i></p>	<p>Hay sentimientos o emociones que tienen los adultos mayores provocados por o hacía algún miembro de la familia, no les es posible reconocerlos y lo sustituyen por expresar lo que es bien visto que se sienta en una familia. Esto es posible ubicarlo en sesiones psicoterapéuticas, los adultos mayores pueden reconcer sentimientos o emociones que son autenticos en ellos y los que no.</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>"Es mi madre y la tengo que querer pero ya no la aguanto, por eso sentía que me caía mal Meche, porque se llama igual que mi mamá, no es ella, es</p>

		<p>el nombre que tiene”. “Mi esposo y mis hijos dicen que se nota que tengo preferencia por mi hijo, no es cierto, quiero igual a mis hijos (...) mi hija se parece a la familia de mi esposo y creo que eso puede influir, a mi no me gustan muchas de esas cosas (...) entonces sí, siento cosas distintas”, “Aunque diga que no, tengo que aceptar que me duele que mi hija y yo no nos hablemos”.</p>
<p><b>Reposicionamiento familiar.</b></p>	<p><i>Reagrupación en la familia a través del tiempo.</i></p>	<p>Al revisar y cuestionar sus creencias y relaciones familiares, así como lo que han vivido y desean vivir surge una modificación en la forma en cómo y desde donde se experimentan en la familia. Muchos de los integrantes del grupo son viudos y divorciados, a diferencia de las generaciones que les anteceden viven una vejez sin pareja sin que signifique un conflicto para ellos o para su familia. Las posiciones también se pueden explicar en las relaciones suegra-nuera, algunas de las integrantes del grupo al convertirse en suegras, principalmente de hijos hombres, al inicio les cuesta trabajo vivir ese papel, aceptar que su nuera más va a suplir muchas de las actividades que ella hacía por sus hijos pueden surgir conflictos, cuando ocurre el cuestionamiento sobre las creencias y lo que se desea surge un cambio</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>“Me soy suficiente yo”. “Me toca dormir en una cama matrimonial sola y me siento bien”. “Mi nuera volvió, ahora trato de integrarla con toda la familia, también les pido a los demás que exista una relación cordial, lo único que quiero es que haya armonía”. “Ahora que soy suegra no quiero ser como la suegra que tuve, mala, quiero ser una buena suegra”. “No me gusta esa mujer para mi hijo pero él la escogió por algo y lo único que queda es no ser grosera por eso, respetarla y respetarlo”.</p>
<p><b>Vinculación a distancia</b></p>	<p><i>Modificación o concientización de las relaciones familiares al trabajar el tema de familia.</i></p>	<p>Al trabajar en sesiones psicoterapéuticas el tema familiar surgen movimientos en las relaciones familiares sin que se haya trabajado directamente en ellos.</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>“Últimamente me daban muchas ganas de ver a mi hermana, pero vive hasta Guanajuato y pues está muy lejos pero justo mi hija tenía que ir a Guanajuato por unos asuntos este fin de semana y me dijo que si iba, aproveché y fui, hace años que no la veía, me dio mucha tristeza ver en lo que se convirtió mi hermana, está en la calle pero ella eligió eso, yo le di mi compañía y un pan que me pidió que le comprara, no puedo hacer más</p>

		pero si se siente”. “A pesar de la distancia mi papá regresó en sus últimos momentos y hasta su muerte, demostró todo lo que se había reservado (...) el se arrepintió y yo lo perdoné”.
<b>Elaboración de formas de expresión afectiva.</b>	<i>Descubrimiento de diversos modos para expresar cariño a familiares.</i>	<p>Al buscar proximidad, acercamiento o dar y recibir muestras de cariño los adultos mayores empiezan a identificar los gustos de sus familiares para poder acercarse a ellos y así demostrarles cariño con algo que les nace y saben hacer. También, suelen buscar puntos de coincidencia con sus familiares o actividades que les permitan compartir tiempo de calidad. El contacto físico es algo que les es importante y conforme tienen contacto con más personas es algo que se les facilita expresar.</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>Refiriéndose a la comida una señora expresó: “Ahora cuando que están conmigo trato de hacerles lo que les gusta”. “Me acerco a mis nietos para preguntarles cosas que no entiendo de la tablet o el celular y así ya compartimos cosas”. “Cuando mi hija me envía whats me gusta y aprovecho, le digo que la quiero mucho”. “Voy a invitar a mi nieta al convivio de día de muertos que hacemos aquí, le voy a decir que se puede disfrasar para que le den más ganas de venir”.</p> <p>“Ahora ya abrazo a mis hijos, le digo: que chulo de bonito estás, es algo que antes no hacía, algo que aprendí con ustedes”. “Mis nietas me dan abrazos así (hace un movimiento simulando el abrazo), yo les digo que ¿qué son esos abrazos secos? y ahora las abrazo, fuerte, fuerte”.</p>
<b>Responsabilidades asumidas.</b>	<i>Situaciones o emociones familiares de las que se hacen cargo sin que les corresponda adquirir.</i>	<p>Hay situaciones de las que se hacen cargo los adultos mayores sin que les corresponda o se les pida que lo hagan, principalmente sucede con sus hijos, no les toca resolver la situación pero les afecta. Hay casos en los que aunque no se hagan cargo de la situación les surgen sentimientos de intranquilidad.</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>Una señora externaba sobre sus hijos: “Luego no me cuentan que tienen problemas, ¡ah!, pero cuando veo que es entre ellos entonces sí me metó yo y digo: ¿que pasó?, lo arreglo”. “Mi hijo se separó de su mujer y eso le ha afectado mucho a mis niños (refiriéndose a sus nietos), por eso estoy buscando quien pueda darles terapia” . “Pues es que es mi hijo y me preocupa lo que esta pasando” . “Hay cosas que me preocupan, yo sé que todos mis hijos ya salieron pero hay uno, hay uno del que me preocupa su futuro”.</p>

<p><b>Significado de familia para el adulto mayor.</b></p>	<p><i>Percepción y construcción propia del termino de familia.</i></p>	<p>En general, la familia para el adulto mayor tiene un papel significativo, es el primer grupo al que se sienten con pertenencia. Perciben que en la familia existen polaridades como: tristeza, enojo, alegría y amor, y que a pesar de cosas negativas la familia va a seguir existiendo (palabras de un miembro del grupo).</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>“es familia pero hay desacuerdos, envidias, también hay apoyo, amor”. El principal significado y referentes que encuentran en la familia es fuerza, apoyo y compañía, las siguientes frases fueron dichas por los integrantes del grupo cuando compartían qué significa su familia para ellos: “La familia, en la adversidad estamos unidos”, “Está es mi familia (señalando una estructura que armó) son sus altas y sus bajas seguimos aquí”, “Seguimos con fuerza”, “Podemos subir la montaña aunque haya días difíciles”, “El amor une a mi familia”, “Buenos cimientos para buena familia”, “Siento que aprendí a vivir mi soledad con mi familia”.</p>
<p><b>Adulto mayor en la familia.</b></p>	<p><i>Papel o rol que se experimenta dentro de la familia.</i></p>	<p>Los adultos mayores se experimentan como un punto de apoyo para su familia, parten de ser un apoyo incondicional para todo aquel que sea parte de su familia, principalmente para sus hijos y sus nietos. Al significar un apoyo, lo hacen de forma desinteresada y con la intención de generar posibilidades.</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>Varias señoras externaron lo siguiente haciendo referencia a sus hijos: “Si necesitan algo ahí voy a estar”. “Si les sucede algo no los voy a dejar”. “Son mis hijos, ya no están conmigo pero yo voy a estar como pueda cuando lo necesiten, así sea el más malo”. “Si nos piden ayuda, ayudarlos si es que se puede, pero no por eso tenemos que exigir que hagan lo que uno quiere”. “Cuando mi nieto empezó a estudiar lo dejé vivir en mi casa, le quedaba más cerca de la escuela, a veces comíamos juntos pero cada quien a su vida, respetando mi casa hacía lo que quería”. “Si no estoy bien yo, no puedo transmitirle nada bueno a mi familia, por eso soy primero yo”. “En la familia primero soy yo”. “Los quiero mucho pero también tengo que ver por mí”.</p>
		<p>Trabajar la temática familiar en grupo favorece emocionalmente, crea lazos afectivos, referentes de apoyo y confianza para los adultos mayores que sean independientes a la familia.</p>

<p><b>Cohesión de grupo a partir del trabajo de la temática familiar.</b></p>	<p><i>Relación entre los miembros del grupo a partir de compartir experiencias personales sobre su familia.</i></p>	<p>-----          ---          “A mi alrededor hay más gente aparte de mis hijos, que los considero mi familia (señalando el grupo)”. En otro caso, cuando una señora contaba una situación que le ocasionaba tristeza una compañera se dirigió a ella con las siguientes palabras: “te ofrezco mi confianza para que te dejes llorar”. En varias sesiones, distintas señoras se acercaban a abrazar a señoras con las que no solían tener contacto físico, en otros casos: dirigiéndose a otras integrantes del grupo una señora mencionó: “Yo las veía bien y quería estar así, bien conmigo”. “Me da mucho gusto, ¡qué padre!, qué padre que has crecido mucho, que decidiste dar el paso y estar bien contigo”.</p>
<p><b>Redes de apoyo.</b></p>	<p><i>Relaciones significativas entre los miembros del grupo o personas externas a su familia.</i></p>	<p>Compartir tiempo y experiencias con personas externas a su familia permite que los adultos mayores tengan más actividades y referentes de apoyo, relaciones significativas con impacto positivo emocional.</p> <p>-----          ---          “Con ellos (señalando a personas del grupo) puedo decir todo lo que de verdad siento, en mi familia no porque no me escuchan y está perfecto, con ellos puedo sentirme bien también”. En otro caso una señora señala en una estructura creada por ella a las personas que son parte de su familia, incluye a algunas señoras del grupo y dice: “Todos estos son mi familia, están en el mismo lugar, aquí -se señala el corazón-. “Todas las personas que están aquí son mi familia”. “Me salgo a pasear con mis amiguitas, vamos a comer o a caminar, así conozco más cosas”. “Yo sé que si me pasa algo hay personas que me pueden ayudar, a sus alcances pero van a estar y eso es lo importante”.</p>
<p><b>Tiempo libre productivo en el adulto mayor con familia.</b></p>	<p><i>Utilización de un tiempo no programado, a partir de unirse a un grupo de intervención psicológica.</i></p>	<p>A partir de la experiencia en psicoterapia los adultos mayores se vuelven más independientes, en su tiempo libre buscan hacer actividades que les den sentido y bienestar:</p> <p>-----          --          “Yo hago mis cosas ya, no estoy esperando a nadie, luego voy a visitar a alguna de mis amiguitas o me apunto en viajes, es más cuando mis hijos están en mi casa hay un punto en el que quiero que ya se vayan, necesito mi espacio”. “Ya me voy de viaje sin mis hijos ni esposo si no quieren ir es su decisión, si quiero tomar clases de algo, voy y me apunto, me siento muy bien”. Cuando las personas externan este tipo de comentarios se les ve con una</p>

		<p>posición corporal más natural y derecha, sonrien, su tono de voz es fluido y fuerte.</p>
<p><b>Despertar sensorial.</b></p>	<p><i>Utilización de los sentidos del cuerpo en la experiencia de psicoterapia.</i></p>	<p>Manipular en forma tangencial y recrear situaciones cotidianas, utilizando recursos en psicoterapia que impliquen los sentidos del tacto, vista u oído permite que los adultos mayores perciban cosas que antes no percibían, sean situaciones, emociones o sentimientos.</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>A partir de las sesiones se escucharon comentarios como: “Algo está muy dentro de mí y me cuesta trabajo sacarlo, hasta que empiezo a plasmarlo es cuando empieza a salir”. “Al poner las piezas me da cuenta que inconscientemente puse unas piezas separadas porque así están mis hijos”. “Este ejercicio me hizo sentir muy feliz y sé que a veces no digo muchas cosas pero si las siento, y ahorita me sentí feliz”. “Esto es algo nuevo para mí, me gusta como se siente y de lo que me doy cuenta”. “Viendo la figura que hice me doy cuenta de situaciones que estoy viviendo en mi familia”. “Esta dinámica que hicimos no acaba aquí, me movió todo, todo me movió”. En una sesión al ver un video sobre la separación de los hijos, una señora se pone a llorar y mencionó: “No sé de donde vienen las lágrimas pero es de muy adentro”. En una de las sesiones que se trabajó con material didáctico, una señora que integra el grupo desde sus inicios permitió que se le viera llorar en sesión por primera vez, a su vez externó que hay cosas de su familia que le duelen, a partir de entonces habló de su soledad con más facilidad.</p>
<p><b>Integración de la experiencia.</b></p>	<p><i>Darse cuenta de situaciones y sentimientos que antes se ignoraban o negaban, a partir de la experiencia psicoterapéutica.</i></p>	<p>Trabajar la temática familiar en un proceso psicoterapéutico permite reconocer e integrar sentimientos y situaciones que causaban algún malestar pero no se reconocía el origen de éste. Con las actividades en psicoterapia los integrantes reconocían o trabajaban situaciones que comúnmente no mencionaban:</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>“Me pesa ir a ver a mis papás o hablarles por teléfono y ahora sé que es porque no quiero a mi mamá y ya no la aguanto”. Llorando una señora menciona: “Estoy alejada de mi hija y eso me duele mucho”. “Con esta actividad pude sentirme querida y apoyada, estoy llorando pero de felicidad, ahora sé lo que es el amor de una abuela”. “Con todo lo que estoy viendo que hicimos en la actividad me doy cuenta que tratamos de aparentar que tenemos una familia perfecta pero en la familia también hay</p>

		<p>conflictos". "Estaba idealizando una familia que no tenía y ahora que veo lo real me siento liberada" (el tono de voz y los movimientos corporales de la señora eran más fluidos) . Refiriéndose a sus hijos una señora mencionó: "Ahora puedo entender que no quieran tener hijos, ellos así están bien, les hacen feliz otras cosas y me da tranquilidad poderlo entender, antes de verdad que no podía". Mientras lloraba un señor mencionó: "Con lo que trabajamos la sesión pasada quiero decirle que me ayudó mucho y por fin pudimos correr a mi hija de mi casa, ahorita duele y sé que va a doler pero también me siento liberado, sé que así estamos mejor, eso nos va a ayudar a estar mejor a todos".</p>
<p><b>Actualización del comportamiento.</b></p>	<p><i>Cambios de actitudes y respuestas ante situaciones familiares, a partir de la experiencia en psicoterapia.</i></p>	<p>En el proceso de trabajo de la tematica familiar con adultos mayores se notan cambios de actitud y comportamentales positivos en situaciones familiares o personales que nacen de los adultos mayores con el objetivo de sentirse mejor.</p> <p>----- ---</p> <p>"He tratado de desprenderme de esas cositas que no quiero cargar cuando sea una viejita de 80 y tantos años, como ser impositiva o enojona" . "Me quiero liberar de todo lo que me ahoga y lo voy a hacer" (la señora que mencionó esto último empezaba a arreglarse más femenina, a salir más con sus amigas y platicar con su hijo de temas que les eran relevantes). "Ahora he decidido dejarme el cabello sin pintar, ya tomé la decisión aunque no le guste a los demás, quiero saber como me siento yo". "Ya les dije a mis hijos que esa es mi casa, que yo voy a hacer con ella lo que quiera, ya no me dejé de hacer lo que quieren ellos y cuando sean mis cosas yo decido y ya".</p>
<p><b>Adaptación al contexto.</b></p>	<p><i>Nuevas formas de relacionarse en el ambiente familiar que provocan bienestar, a partir de una experiencia en psicoterapia.</i></p>	<p>A partir de experimentar el proceso terapeutico enfocado en la temática familiar los adultos mayores permiten más libertad en sus relaciones familiares. La libertad que permiten en sus relaciones no se suele interponer con los limites que ellos necesitan para experimentar bienestar sin afectar al otro.</p> <p>----- ---</p> <p>"Quería que hicieran lo que yo dijera... ahora los dejo, son sus vidas, son ellos, que hagan lo que quieran". "Ahora platico con mis hijos de otra cosa, antes era exigirles casi casi que tuvieran hijos y pues si podemos compartir otras cosas, hay que hacerlo". "Aprendí a vivir mi soledad con mis familiares". "Acepte a mi hijo en la casa pero puse</p>

		reglas, vamos a vivir en la misma casa pero cada quien tiene su vida".
--	--	--

## **Análisis de resultados**

### **Análisis por categorías.**

Un elemento presente en el trabajo con la DG fue el descubrimiento y reconocimiento de lo que definió el curso de vida de los participantes, en las categorías: *Rodeos familiares*, *Resistencia a conflictos familiares* y *Evocación de eventos significativos*, se pueden detectar elementos que conderon a los participantes del grupo a determinadas experiencias que determinaron su cotidianeidad, matrimonios conflictivos, una familia con conflictos constantes o el cambio hacía un estilo de vida más saludable, ya sea por decisiones o acciones que realizaron o no, también la información en esas categorías permite distinguir aspectos que permiten reconocer eventos que les pudieran afectar emocionalmente a los adultos mayores, como el distanciamiento con sus hijos por enojo o marcar límites.

La participación en la DG genera un proceso de cambio en los participantes, que los lleva a generar formas de comportamiento distintas a lo que generalmente se tenía en la relación intergeneracional de la familia, esto se puede notar en las categorías: *Desprendimiento de los hijos en adultos mayores que asisten a grupo psicoterapéutico*, *Abuelas solteras en la familia*, *Reposicionamiento familiar* y *Elaboración de formas de expresión afectiva*; estas categorías reúnen aspectos que muestran cambios en los estilos de vida de los adultos mayores en comparación a lo que se tiende a ver u ocurría en la generación de sus padres y abuelos. Carecer de cercanía o tiempo compartido con sus hijos es percibido como una oportunidad para tener tiempo consigo mismos, más de la mitad del grupo por ejemplo, salen solos, buscan actividades que les ocasionen momentos de bienestar, también optan por tomar la iniciativa en el acercamiento con sus familiares, ya no buscan ser servidos por su familia, buscan nuevas actividades y vivir una vejez de forma más saludable. Estas situaciones dan correspondencia a lo que plantea el enfoque del

Curso de Vida, la pertenencia a una misma cohorte modela el proceso de su desarrollo: los integrantes del grupo VIDA pertenecen a la misma generación o una contigua, asisten al grupo psicoterapéutico, comparten experiencias similares en su trayecto de vida, los valores y el contexto en el que fueron criados son similares lo que facilita que en el presente puedan coincidir en ciertos eventos y nuevas decisiones.

*Las categorías Abuelas solteras en la familia, Elaboración de formas de expresión afectiva, Significado de familia para el adulto mayor y Adulto mayor en la familia,* muestran información sobre nuevas formas que tiene el adulto mayor de experimentar la familia; por ejemplo, la mayoría de los integrantes del grupo expresan gratificante convivir con sus nietos (los movimientos que hacen al hablar de ellos demuestran emoción, su mandíbula se relaja y sonríen más), sin embargo no son su único referente para pasar el tiempo o no esperan que acudan a ellos, tienen iniciativa por ser partícipes en su vida sin ser invasores y con actividades que les interesa a la generación más joven, esto evita que suceda lo acostumbrado en generaciones pasadas: el relato de historias como el principal y en ocasiones el único vínculo, además, el nieto es quien buscaba el contacto con el adulto mayor, muchas veces como un deber. Se muestran pautas comportamentales que llevan a percibir al adulto mayor en la familia más independiente y auténtico, los propios adultos mayores se perciben como un centro de unión o apoyo para la familia y a la familia como una fuerza fundamental, sin que eso signifique descuidarse o dejar de ver por ellos mismos. En aproximadamente nueve casos, se externó que para poder tener un rol funcional en la familia es importante que ellos mismos se procuren o cubran sus necesidades.

Por su parte, las categorías *Cohesión de grupo a partir del trabajo de la temática familiar, Redes de apoyo y Tiempo libre productivo en el adulto mayor con familia,* muestran información que confirma la relevancia de las redes de apoyo en la vida de los adultos mayores. Tener referentes de apoyo o personas con quien compartir tiempo permite una vida más activa y menos vulnerable, el apoyo que pueden recibir de personas externas a su familia es algo que construyen ellos mismos y que los

lleva a descubrir actividades o nuevas formas de interactuar, a desprenderse de la familia como un único referente de apoyo. Además, el trabajo grupal de la temática familiar permite que al identificarse con las historias que los demás comparten los impulse a trabajar alguna temática que les cause malestar, cuando ocurre, al compartir eventos significativos y/o experiencias íntimas se crean lazos significativos entre los adultos mayores o existe un mayor acercamiento entre ellos, muchos de los integrantes del grupo expresan a sus compañeros como referentes de apoyo o para compartir ciertas actividades.

### **Análisis por categorías integrando imágenes como evidencia.**

Los efectos del trabajo con la DG se identifican principalmente en las categorías de: *Despertar sensorial, Integración de la experiencia, Actualización del comportamiento y Adaptación al contexto*. La integración de la experiencia se puede observar en distintos niveles: en el discurso, en la expresión de emociones, en lo corporal o en la toma de decisiones. El estímulo de los sentidos, el tacto, la vista y el oído (en este trabajo las actividades psicoterapéuticas sólo se centraron en esos sentidos, sin embargo, también se puede estimular el olfato y gusto), permiten una experiencia distinta en el proceso psicoterapéutico, los adultos mayores pueden percibir situaciones en la familia y el sentido de su historia con mayor facilidad, poder trabajar a partir de símbolos permite otra forma de percibir las cosas y de expresión, y ya que las actividades son con sentido terapéutico ocasionan que los adultos mayores integren las experiencias para un efecto positivo o que al menos les den un sentido, aunado a ello, se puede notar el trabajo intencional a nivel sensorial que caracteriza a la DG, esto por la coordinación visomotora que los adultos mayores tienen que realizar al hacer las actividades en las sesiones psicoterapéuticas. Las principales representaciones que los adultos mayores hicieron mediante la DG fue: lo que significa familia para ellos, la representación de los integrantes de su familia, las relaciones con sus hijos, la relación con sus padres, la relación con familiares que ya murieron y su situación actual en la familia. En las imágenes se muestran algunas sesiones en la que los integrantes del grupo utilizan materiales en el trabajo psicoterapéutico familiar.

**FIGURA 3.** Fotografías de las sesiones psicoterapéuticas con la DG.





**El trabajo con la DG permite procesos (psíquicos y cognitivos) y dinámicas distintos en comparación al trabajo psicoterapéutico convencional, además de percibir la fuerza con la que se realizan los actos.**

*Las categorías Responsabilidades asumidas e Idealización de la familia* incorporan información similar sobre los deseos que tienen los adultos mayores para su familia o sus integrantes, una familia sin problemas, tener nietos, poder tener la solución cuando surgen conflictos familiares o cuando uno de sus familiares los tiene. En general, los integrantes del grupo tardaron un par de sesiones en aceptar que había situaciones en su familia que les ocasionaba intranquilidad. Aunque los adultos mayores empiezan a verse más independientes de la familia no les deja de preocupar que su familia sea una representación de unión o amor, surgen las creencias generacionales que se transmitieron de generación en generación.

Finalmente, la categoría de *Vinculación a distancia* muestra eventos que no son directamente provocados con el trabajo psicoterapéutico con la DG y sin embargo se presentan. Ciertos hechos ocurridos con la aplicación de la DG, ya expuestos en la categoría, dejan ver que existen vínculos psíquicos que se activan al trabajar la temática familiar, estos se relacionan con la unión de ciertos integrantes de la familia, el cierre de ciclos o perdones.

## **Análisis del impacto psicoterapéutico individual, familiar y grupal.**

El trabajo con la DG permitió que los integrantes del grupo VIDA trabajaran procesos personales, familiares y grupales. Se habla de procesos personales pues continuamente en las sesiones hablaban sobre su papel en la familia y la importancia que tiene realizar sus propias actividades, independientes de la familia, trabajar en las emociones, sentimientos y actitudes que les causan malestar, una señora mencionaba: “quiero y estoy trabajando en quitarme esas cosas que no me hacen bien, sí, lo hago por estar bien con mi familia pero principalmente por mí, no quiero ser una viejita amargada, quiero sentirme bien conmigo”, otra señora expresó: “antes quería tener el control de mi familia, hacerles las cosas y que ellos hicieran cosas que yo quería, me enojaba si no pasaba así pero estoy aprendiendo a dejarlos, que ellos hagan lo que les gusta y yo lo que a mí me gusta, y qué bien se siente hacer lo que me hace feliz”.

En la interacción y el trabajo profesional con los adultos mayores hubo muestras de distintos procesos, en sesiones por ejemplo, el proceso cognitivo y la percepción de los eventos de una integrante que tiene convulsiones y se médica para ello resultaba más lento que de los integrantes que son saludables en ese aspecto, por lo cual al trabajar con ella se le otorgaba más tiempo o una explicación más detallada. El proceso era distinto también en los integrantes con distinto nivel educativo o incluso con quienes tienen menos agudeza visual, sin embargo no fue imposible, al hacer caso de la condición de cada individuo el proceso simplemente fue distinto. Esto permite retomar lo planteado en el capítulo uno, es innegable el deterioro de ciertas funciones en el adulto mayor, sin embargo puede seguir siendo funcional.

El trabajo de los procesos familiares pudo observarse principalmente en la relación que los integrantes tienen con sus hijos, se notaba menos control sobre los hijos o en lo que esperaban de ellos,” en una de las últimas sesiones donde se trabajó la relación con los hijos simbolizándolo con muñecos, una señora empezó a mostrar cambios corporales, se le señalaron y empezó a mover a los muñecos que representaban a sus hijos diciendo: “ya no quiero estar cargándolos”, posteriormente hizo un bulto con los muñecos para alejarlos de ella, minutos

después todos los integrantes del grupo tomaron los muñecos que representaban a sus hijos y los aventaron concluyendo en comentarios como: “me siento más libre”, “se siente bien”, “ellos a su vida, yo a la mía”. En otro caso una señora mencionó: “quiero decir que antes me costaba entender por qué mis hijos tienen ese estilo de vida, donde ya no quieren hijos, quieren viajar y trabajar, no podía con eso pero ustedes me ayudaron a entenderlo, ellos son felices así y yo ya estoy más tranquila, y eso ha ayudado a que convivamos de mejor manera”, los principales temas que se abordaron con la DG fueron: relación con hijos, relación con padres, creencias familiares, patrones intergeneracionales, significado y percepción de la familia, su papel en la familia y unión familiar.

El trabajo con la DG permitió también un proceso de trabajo grupal. Al inicio de las sesiones, se podían observar algunos de los mecanismos de defensa en la relación entre los integrantes del grupo, algunos miembros se desviaban o iniciaban a hablar superficialmente del tema abordado (deflexión), igualmente, en un inicio parecían estar de acuerdo con todo lo que decían las coordinadoras o algunas de las compañeras del grupo (confluencia); conforme transcurrieron las sesiones los mecanismos de defensa fueron reduciendo su aparición, esto se le puede atribuir a la confianza que se fue generando entre los participantes al conocer sus experiencias personales, tal como al papel flexible y de confianza que adquirieron las coordinadoras ante el grupo. La identificación con las situaciones que viven o han experimentado los integrantes del grupo permitió que sintieran confianza entre ellos para hablar sobre situaciones familiares y personales, el contacto físico entre ellos era más recurrente conforme transcurrían las sesiones, así como la expresión de emociones positivas que se provocaban entre sí, también se expresaban situaciones que les incomodaban de otros integrantes sin que eso significara un rompimiento o distanciamiento en relación que tienen.

## DISCUSIÓN

Con base en los resultados obtenidos se considera que el objetivo específico fue cumplido, la aplicación de las dieciocho sesiones de corte psicoterapéutico con la estrategia de la DG al grupo VIDA, permitió hacer un análisis sobre los efectos de la DG en la percepción que el grupo mencionado tiene sobre su familia, esto se evidenció en las categorías expuestas y el análisis de ellas.

También se logró cumplir con los objetivos particulares, se pudieron detectar los elementos sobre la familia que los integrantes del grupo VIDA pueden representar a través de la DG. Los adultos mayores pudieron representar lo que consideran que es familia, a su familia, los integrantes de su familia, vínculos familiares, su situación familiar actual, las relaciones con sus hijos, la relación con sus padres, la relación con familiares que ya murieron, situaciones familiares que les causan conflicto y situaciones familiares que pudieran ocurrir. Cuando realizaban las representaciones, se podía notar a los integrantes del grupo concentrados, con la mirada fija en sus estructuras o con expresiones faciales de emociones cambiantes, conforme transcurría la sesión psicoterapéutica los integrantes cambiaban de posición corporal, en ocasiones lloraban, se enojaban y expresaban con mayor facilidad sus emociones, sentimientos y pensamientos, lo mencionado da muestra de la implicación significativa de los integrantes del grupo en las sesiones y confirma lo citado sobre Colordon (2009) en capítulos anteriores, la manipulación de figuras provoca reacciones emocionales, promueve la implicación de la persona, la posibilidad de mirar desde fuera, así como reconocer conexiones no reconocidas. En el caso de este trabajo permitió también que las personas percibieran situaciones que no reconocían en su familia, el reconocimiento de vínculos y distanciamientos facilitaba la expresión emocional y repensar sus relaciones familiares.

Antes de pasar a la revisión sobre el cumplimiento del segundo objetivo específico, por la información que al momento se presenta y para una mejor claridad y fluidez de la información, parece pertinente mencionar lo establecido en las hipótesis. Las hipótesis fueron comprobadas, por primer parte la representación de los recursos usados en la Dinámica Generográfica permitió que los integrantes del grupo VIDA

identificaran e integraran elementos en sus interacciones familiares que no percibían con anterioridad. Siempre se encontró como primer paso identificar las situaciones, muchos de los miembros del grupo mencionaban notar alguna situación familiar al trabajar en sesiones con la DG, otros además de mencionarlo, en sesiones posteriores hablaban sobre acciones que efectuaron ante dichas situaciones o pedían trabajar la temática con el fin de encontrar una solución, si es que la situación era conflictiva, si por el contrario la situación percibida era satisfactoria los integrantes mencionaban sentir bienestar, estas últimas situaciones se pueden reconocer como parte de la integración de elementos que no se percibían con anterioridad, como se menciona en la hipótesis.

La segunda hipótesis también fue comprobada con éxito, la representación de la DG permitió que se generaran cambios en los integrantes del grupo VIDA al cuestionar algunas de sus percepciones familiares. Producto de estos cambios se generaron varias de las categorías presentadas, los cambios fueron detectados por los comentarios que hacían sobre sus relaciones familiares, también comentaban que sus propios familiares les hacían saber que notaban cambios en ellos, los temas de conversación empezaron a ser distintos, inicialmente se escuchaban muchos comentarios sobre quejas, pesares, o las mismas conversaciones, estos temas fueron disminuyendo y cambiando conforme las sesiones transcurrieron; al hablar sobre ciertas situaciones familiares su tono de voz se fue modificando, ya no era ambivalente y su posición corporal se notó más natural, los cambios se notaron también en ciertas actividades que se permitieron hacer solos o sin implicar a la familia, con quienes tuvieron distintas formas de acercamiento a las anteriormente acostumbradas, estos cambios fueron notados en tres cuartos de los integrantes del grupo.

En línea consecutiva a la información y retomando la revisión de los objetivos, como resultado del proceso de estudio, al realizar las categorías y su análisis a partir de la intervención con la DG, se confirma que el segundo objetivo específico también es cumplido. Las categorías muestran cambios en los adultos mayores en relación a la temática familiar, producto del efecto del trabajo con la DG, su papel y

percepción de la familia, algunas creencias familiares que son parte del grupo etario y la importancia de las redes de apoyo, son algunos de ellos.

El uso de la DG permitió que los participantes cuestionaran sus creencias acerca del concepto que tenían de familia, esto como resultado de realizar representaciones manual y visualmente tangibles sobre sus relaciones familiares, observar las de otras personas y reflexionar sobre lo trabajado en las sesiones psicoterapéuticas. En relación, Castanedo (1998) menciona que no todo lo percibido es, ni todo lo que es, es percibido; durante una sesión en grupo VIDA se le preguntó constantemente a una de las señoras si estaba enojada, ella respondía en todo momento que no, que se encontraba bien, lo cual discrepaba con sus gesticulaciones y rigidez corporal, en ese momento se le apoyó mostrándole el video de la sesión y fue así como pudo reconocer que sí estaba enojada. Con el trabajo manual y visualmente tangible que permite la DG, el grupo etario expresó tener y trabajar en nuevos comportamientos que los hacen sentirse plenos. Tal es el caso de una señora integrante del grupo a la que se le dificultaba poner límites en su familia, lo cual le estaba causando molestia; se comenzó por encomendarle tareas en las que tenía que dirigir a sus compañeros o participar en dinámicas al centro del salón que se relacionaran con su conflicto y poco a poco se le fue facilitando hacerlo, tiempo después mencionó poder poner límites en su familia.





**En las imágenes se puede observar algunas representaciones que los integrantes del grupo hicieron de su familia, así como la atención que existía hacia lo que se estaba realizando.**

Comúnmente, por iniciativa de los integrantes del grupo en las sesiones saltaba el tema sobre hacer lo que les enseñaron a hacer en la familia, transmitir a otros lo que saben hacer y aprender a hacer lo que no les fue enseñado. La DG permitió que los integrantes reconocieran ciertos patrones generacionales que son parte de ellos, reconocer las cargas ancestrales de sus relaciones, también tener claridad en otros elementos que les gustaría implementar a su persona. Ahí la importancia del cambio en la forma de psicoterapia con la DG, ver y tocar lo que es difícil poner en palabras ayuda a ordenar o clarificar las ideas, darle lugar o reconocer situaciones es lo que permite tomar sentido a lo que ocurre alrededor, sólo entonces, si es

necesario, es posible hacer modificaciones. Por ejemplo, cuando se hacen convivios en el grupo VIDA las señoras tienden a servirles la comida a los señores, ya que eso fue lo que aprendieron a lo largo de su vida, de igual manera pasa con los estudiantes que participan en el grupo, en un comienzo quieren evitar que el adulto mayor haga esfuerzo alguno pues se les piensa como personas deterioradas, sin darse cuenta que ellos mismos pueden lograr hacer muchas cosas; para un desarrollo más funcional de todos los individuos el último caso mencionado ameritaría ser pensado como la idea expuesta por Valdés (2007), en la que indica que es necesario que se cuestionen y produzcan cambios continuos en las creencias para una implicación de todos las personas en las actividades de familia.

Para más información sobre los patrones generacionales identificados a partir de este estudio se puede consultar la tesis de la compañera mencionada en la sección de metodología, los patrones generacionales es uno de los ejes de análisis en los que basó su proyecto.



Los efectos de la intervención con la DG se pueden ver plasmados en el transcurso de las sesiones, en la convivencia de los integrantes del grupo, sus posiciones corporales, expresiones faciales, los comentarios que hicieron, así como los cambios en respuestas emocionales y actitudinales hacia ciertas situaciones familiares. Como ejemplo de lo mencionado, en las últimas sesiones que se abordó la temática familiar con el grupo VIDA, más de la mitad del grupo mencionaron que

sus familiares les decían que notaban cambios en su comportamiento, ellas mismas notaban que ante comportamientos cotidianos de sus familiares existían cambios en la actitud o respuesta de sí mismos, y ocasionalmente, con el pasar de los días sus familiares también adoptaban cambios en su conducta que les resultaban más satisfactorios. También existieron cinco casos en los que cambios que fueron notados en integrantes del grupo por sus familiares, al inicio no eran entendidos, aunque para el adulto mayor resultara satisfactoria tal modificación en ocasiones existían reclamos de sus familiares hacia ellos, en la mayoría de los casos con el pasar de los días aceptaban el cambio del adulto mayor, lo que ocasionaba una nueva y funcional forma de convivencia en la familia. Los cambios adoptados en sus familiares coinciden con lo citado de Ochoa de Alda (2008), en el marco teórico, donde se menciona que el sistema familiar tiende a equilibrarse, de existir un cambio en un miembro de la familia este es seguido por un cambio en otro miembro.

Lo mencionado en las líneas del párrafo anterior permite que se aborde un elemento más que permite el uso de la DG. Tratar el tema de familia en terapia grupal no excluye a la familia del proceso, la aborda de diferente manera; como se mencionó en el capítulo tres, la intervención con la DG se trabaja de manera grupal, esto no imposibilita cambios en la estructura familiar, en la literatura ya hay evidencia de ello. Cuando se iniciaron las sesiones con la DG, una señora miembro de grupo VIDA externó su descontento por trabajar la temática familiar, su argumento era que siempre se hablaba de los mismos conflictos familiares a los que los demás miembros nunca les daban solución y eso ocasionaba que las sesiones se volvieran monótonas y pesadas, conforme pasó el tiempo la misma señora empezó a externar felicitaciones a sus compañeras porque observaba cambios en ellas, en sus relaciones familiares y en sus temas de conversación, también se dirigió con las coordinadoras de sesiones diciendo que era un trabajo de familia distinto a lo acostumbrado. Los miembros del grupo empezaban a hacerse comentarios sobre cambios que notaban en su vida familiar, cambios que identificaban cuando se cruzaban por la calle o iban a sus casas, éstas son evidencias que confirman que el trabajo grupal con la temática familiar también posibilita cambios en la familia.

El uso de la DG permitió un trabajo a nivel personal y grupal, entre los cambios de los que se pueden hacer mención a nivel grupal están: el reconocimiento de las emociones por los demás integrantes, compartir historias más íntimas, estrechamiento en las relaciones así como búsqueda y ofrecimiento de apoyo entre ellos, a nivel personal se notaron cambios como toma de decisiones, reposicionamientos en la familia, reconocimiento emocional, a continuación se presenta una tabla en la que se exponen los beneficios del trabajo con la DG a nivel personal y grupal.

**TABLA 3.** Beneficios psicológicos a nivel personal y grupal al ser participe de sesiones psicoterapéuticas con la DG.

<b>BENEFICIOS PERSONALES</b>	<b>BENEFICIOS GRUPALES</b>
Cambios actitudinales	Relaciones significativas
Cambios comportamentales	Empatía
Toma de decisiones	Espacio de contención
Organización de ideas	Identificación con otros
Reconocimiento emocional	Distintas formas de pensar una situación
Expresión de ideas y sentimientos más claros	Sentido de pertenencia
Reposicionamiento familiar	Creación de redes de apoyo

El trabajo con la DG muestra que trabajar la temática familiar en grupo permite hablar de situaciones propias con mayor facilidad, además representa una oportunidad para la formación de redes de apoyo, a su favor Acevedo, et al (2012) menciona que las redes de apoyo se convierten en un sustento emocional y contribuyen a que los individuos sean reconocidos, promueve la atención el autocuidado, ayuda emocional y acceso a información de interés. Por tanto, la

presencia de redes de apoyo en la tercera edad representa un factor de protección y sustento emocional. Los integrantes del grupo VIDA empezaron a expresar a sus compañeros como parte de su familia con mayor naturalidad y confianza conforme transcurrían las sesiones, los integrantes reportaron también que cuando se sentían solos, tenían algo nuevo que contar o simplemente querían platicar recurrían a hablar por teléfono con alguno de sus compañeros, entre ellos salen a pasear o a visitarse y después de ello muestran satisfacción. No basta con conocer a un gran número de personas, es importante concretar relaciones significativas que permitan compartir experiencias complicadas o aquellas que causan satisfacción, contar con un grupo externo a la familia que permita ampliar perspectivas, moverse para promover la menor dependencia a alguien o algo específico.

El campo de Curso de Vida se ha caracterizado por enfocar su atención en la vejez y envejecimiento, en este estudio permite reconocer puntos de coincidencia que hacen a los integrantes del grupo pertenecientes a una misma cohorte, entender cómo es que a partir de ciertos eventos que vivieron o decisiones que tomaron se determinó su estilo de vida, como es que las transiciones les permitieron experimentar nuevos roles, el ejemplo de ello sería las señoras que quedan viudas, pasan de ser esposa a viuda, la compañía de la persona a la que estaban acostumbradas desaparece o los planes que hacían en conjunto los tienen que modificar, en grupo VIDA, la mayoría lo experimentó como una liberación, un poco menos de ellas lo experimentaron como un gran peso. Elder (1974) documenta diferencias entre las trayectorias vitales femeninas y masculinas y habla de “roles domésticos” en el interior del hogar, así como de los roles tradicionales asignados a las mujeres (como esposas, madres y amas de casa) en detrimento a la posibilidad de acceso a otras opciones de la vida. Por la época, la mayoría de las mujeres en grupo VIDA coinciden en ese estilo de vida, dedicándose completamente al cuidado del hogar, de sus hijos y esposo; mientras que los hombres se desarrollaron en el ámbito laboral. Conocer su historia, los elementos sociales, culturales, familiares y psicológicos en los que se desarrollaron ayudan a entender el proceso de cada una y aunque en este caso el eje del estudio no fue Curso de Vida, dicho enfoque contribuyó a reconocer al adulto mayor de forma más integral, a entender que su

proceso puede ser acompañado por otros, pero para jamás igualarlo con algún otro caso.

De igual manera existieron casos en los que los cambios en la familia no fueron experimentados de manera satisfactoria, esto sucedió con una integrante de grupo VIDA, acostumbrada a estar siempre en compañía de sus hijos y tener el control de todo lo que hacían, en el momento en que ellos crecieron comenzaron a tomar sus propias decisiones y formar su propia familia, esto causó en la integrante del grupo tristeza, frustración y enojo, éstos sentimientos y emociones le fueron difíciles de aceptar. Esto confirma lo expuesto en la teoría de la terapia familiar, todos los días se producen cambios en el núcleo familiar y estos pueden no resultar dolorosas para los implicados.

El uso de recursos de la terapia Gestalt fueron de ayuda en casos de cierta resistencia a reconocer emociones o sentimientos. En la experiencia producto del trabajo con el grupo VIDA, puede notarse que cuando el coordinador de grupo atiende procesos internos y externos, muestra flexibilidad e implicación en la dinámica del grupo, los integrantes son más receptivos con las intervenciones del terapeuta.

Uno de los principios utilizados de la Gestalt fue el reconocimiento de la sensación (ver, escuchar, sentir), a partir de las representaciones creadas, los participantes pudieron “darse cuenta” de emociones y situaciones que experimentan en la familia que no les era posible reconocer o aceptar. Como se mencionó en el marco teórico, uno de los objetivos de la terapia Gestalt es que las necesidades aparezcan a nivel consciente en el campo perceptual del individuo, es decir, darse cuenta de las necesidades, emociones o sentimientos que el individuo experimenta, identificarlas, revivirlas emocionalmente, para poder cerrar lo que había quedado incompleto y completar ciclos. El uso de la Dinámica Generográfica permite facilitar este proceso, al utilizar recursos adicionales al discurso en la psicoterapia.

Aunque no fue el eje de análisis de la presente tesis, los canales de interacción resistente propuestos en la psicoterapia Gestalt sirvieron para detectar cuando a las

personas les era difícil o no podían aceptar una situación, para así poder guiarlo a la capacidad que tiene todo el ser humano de percibir, comprender y entender lo que experimenta, posibilitando encontrar una alternativa de acción que le ocasionara bienestar.

Con casos como el último mencionado, se recurrió a uno de los objetivos de la terapia sistémica, que es liberar de creencias, por ello en el grupo VIDA se cuestionaron constantemente las creencias que tienen tanto los adultos mayores como los estudiantes, el hecho de que se hable acerca de ciertas creencias en un espacio grupal intergeneracional permite que cada persona escuche diferentes versiones que pueden ser muy familiares o totalmente desconocidas, lo que da pie a pensar en la existencia de más posibilidades y ser más flexible respecto a alguna cuestión.

Hay eventos no convencionales presentes en el trabajo con las personas que no se pueden negar, la categoría de *Vinculación a distancia* da evidencia de ello, es muestra además de los planteamientos teóricos de Grinberg. Otro planteamiento de dicha teoría que pudiera tener cabida en la DG es el de potenciales transferidos, este se refiere que personas que tienen vínculos muy estrechos entre sí (como los que existen entre integrantes de familia o amigos muy cercanos) pudieran tener la misma actividad cerebral al responder a determinados eventos, sin embargo, para poder hablar con certeza de ello es necesario de estudios que involucren mediciones de actividad cerebral. Partir de la realidad y legitimizarla reduce las posibilidades de conflicto en los individuos, en este caso no se recurrió a hacer un estudio que explique esos eventos, tampoco se abordaron los planteamientos de Grinberg más allá de mencionarlos. Al retomar planteamientos teóricos de la Gestalt, la Teoría de los Sistemas, la psicología de Jung, así como los planteamientos de Grinberg, la DG se caracteriza por tener diversos alcances, como se puede notar el presente estudio se centró en planteamientos teóricos de la Gestalt y la Teoría de los Sistemas, y más allá de mencionarlos no se realizó un trabajo a profundidad con los planteamientos de la psicología de Jung o de Grinberg, es necesario que el profesional que decida incidir con esa parte de la teoría y la

práctica tenga los suficientes conocimientos del tema e interés por esa área del conocimiento, pues se requiere de estudios prolongados y a profundidad que permitan dar continuidad al trabajo.

Esta intervención permitió que los integrantes del grupo percibieran situaciones familiares que antes no les era posible, asumieran emociones y/o sentimientos hacia personas de su familia, también, escuchar y compartir experiencias con los demás integrantes del grupo les permitió hablar o aceptar conflictos familiares que experimentan, así como trabajar sus redes de apoyo. El uso de materiales que les permitió hacer tangible, ver y escuchar la situación que experimentaban en su familia facilitó la confrontación, interpretación o ejemplificación de una conducta en las sesiones psicoterapéuticas. El desahogo emocional, los momentos de catarsis que se presentaron en las sesiones, el cambio de actitudes y los cambios en las formas de convivencia familiar son muestra de los efectos del trabajo con la DG. Otro de los aspectos relevantes presentes en el estudio son los cambios y aprendizajes que los integrantes del grupo VIDA están dispuestos y pueden hacer, claro que en este caso se habla específicamente a lo relacionado con la temática familiar.



## CONCLUSIÓN

En la cultura popular es frecuente la creencia sobre un adulto mayor rígido en pensamiento y comportamiento, en la familia por ejemplo se tiende a “darle el avión” o a no discutir con él, ya sea por la autoridad que representa o porque se piensa que es imposible que revalore las situaciones o que se actualice, el trabajo realizado sirve como ejemplo de lo contrario, una persona en la etapa de la vejez es tan capaz como cualquier otro ser humano en alguna otra etapa de realizar cambios comportamentales, de aprender y probar nuevas experiencias, de tener actividades independientes, o de compartir tiempo de calidad con los demás, siempre tomando en consideración su condición. El trabajo con la DG permitió que los adultos mayores buscaran nuevas formas de acercamiento a sus nietos, utilizando de pretexto la tecnología, entender sus ideas, o conocer los juegos que ahora practican y enseñarles los que ellos saben, con sus hijos utilizaban de pretexto las comidas familiares. Aprender a convivir en la vida diaria, en el tiempo libre y con familiares, da posibilidades de rescatar y recuperar relaciones personales.

Hablar de los cambios que pueden hacer los adultos mayores resulta casi inútil si su alrededor no apuesta también por un cambio en la percepción y forma de relacionarse con ellos, de nada sirve que el adulto mayor esté dispuesto a ganarse un lugar distinto en la familia si la familia no está dispuesta a darle ese lugar distinto y viceversa, como se mencionó en el capítulo dos la familia es una estructura en constante cambio, ergo, si los integrantes de la familia adoptan pensamientos, actos y comportamientos hegemónicos, se construye una monopolización de lo que es familia, entonces se huye de la realidad, lo que dificulta la solución de procesos, darle lugar a los cambios de los miembros o a nuevos miembros. Quizás algunos cambios signifiquen la disminución de la participación del adulto mayor en ciertas actividades, pero encontrará nuevos quehaceres, más funcionales para él y su familia.

Tal vez se lea redundante que un individuo equilibrado física y emocionalmente funciona mejor en su cotidianeidad, sin embargo, es necesario recalcarlo al hablar sobre adultos mayores ya que es de las poblaciones con las que menos se trabaja

y aunque ya se vislumbra un interés y accionar hacía el tema, todavía no es suficiente, en la temática familiar por ejemplo, si el lector se pone a indagar hay muy poca evidencia de intervenciones que consideren al adulto mayor de forma integral, resaltan los trabajos que sólo aportan datos numéricos, lo cual no se menosprecia pues sin esos trabajos sería más difícil poder hacer planes de acción pero ahora se necesita pasar esa línea, que los profesionales utilicen la información existente para que surjan acciones específicas que busquen entender la condición del adulto mayor y se generen intervenciones eficientes.

Aunque la mayoría de los adultos mayores experimentarán problemas de salud, la edad avanzada no implica dependencia. Tal como ocurre en otras etapas, la vejez y el envejecimiento tiene múltiples formas de experimentarse, siempre van a existir algunas coincidencias entre los individuos así como diversidad en las capacidades y las necesidades, éstas se basan en hechos ocurridos a lo largo de su curso de la vida, lo que pone de manifiesto la importancia del enfoque del Curso de Vida.

El párrafo que el lector se encuentra a continuación tratará sobre aspectos que podrían mejorar el trabajo con la DG. En primera instancia es una estrategia casi “nueva” y trabajada por pocas personas, es necesario que un número mayor de profesionales especializados discutan sobre los alcances o ineficiencias que pudiera tener para que no se confunda o invisibilice con estrategias de trabajo que ya existen, como el trabajo con muñecos o representaciones gráficas en la terapia familiar; como segundo punto y de la mano con el primero, es necesario que se publique más sobre la estrategia para que los profesionales correspondientes tengan alcance a ella. Se recomienda que los profesionales procuren ser lo menos directivos posibles en las sesiones terapéuticas al aplicar la DG, para que el grupo pueda indicar el ritmo y proceso que necesita llevar para cubrir sus necesidades y no se convierta en dependiente de un guía, también es importante que aquel que use ésta estrategia supervise su trabajo con otro profesional con el fin de hacer un trabajo más integral, por último, todo aquel que se acerque a esta herramienta

psicológica necesita conocimientos sobre psicoterapia, relaciones transgeneracionales, terapia familiar y el adulto mayor.

Como se mencionó en el primer capítulo, el tema del adulto mayor y la familia es extenso y complejo, aquellos que tengan el interés de estudiarlo es necesario que sepan, consideren y comprendan distintos elementos que les lleve a una práctica profesional integral, que se hagan conscientes que no se puede abarcar todo el rubro de elementos que comprende la temática en un sólo estudio pero que cualquier aporte serio y confiable significa una herramienta significativa, es necesaria la implicación de distintos profesionales o al menos la consideración de los distintos campos que estudian la vejez. Conocer integralmente el proceso de envejecimiento y vejez propiciará la adopción de medidas que faciliten a esta población la satisfacción de las condiciones fisiológicas, familiares, culturales sociales y espirituales, que garanticen el disfrute de una vejez funcional y saludable.

En cuanto a la familia, como ya se expuso es una estructura cambiante, un gran referente de pertenencia para el adulto mayor, la interacción que existe dentro de ella es compleja, no se puede dar por entendida al pensarla por una hora en un viaje de regreso a casa, es necesario documentarse, hacer un análisis en distintos niveles y tener presente que cada familia representa un complejo diferente, que aunque tienen coincidencias nunca se definirán de la misma manera. El uso de la DG permite que la persona que acude al servicio psicológico y el profesional que trabaja con ella puedan observar de forma distinta la dinámica familiar de la persona, sus vínculos, cargas transgeneracionales, explorar en la historia familiar de la persona considerándola como única y a su vez compartiendo con los demás integrantes del grupo una de las relaciones más íntimas que el ser humano pudiera tener. Esta estrategia nació pensada para adultos mayores pues toma en consideración que debido a la edad, los adultos mayores ya no tienen el mismo procesamiento cognitivo, el pensamiento se vuelve más lento y el discurso se estereotipa, al trabajar manipulando y visualizando objetos el encuadre de lo que se acostumbra cambia, por lo tanto permite trabajar con nuevas posibilidades, atrae la atención del

adulto mayor, además, estimula la actividad visomotora, interacción social y formación de redes de apoyo.

Frente a las nuevas situaciones que se afrontan en el presente se requieren nuevos aprendizajes, abandonar estrategias que alguna vez fueron útiles y que quizá ya no lo son e innovar el acercamiento profesional con el adulto mayor. Que con todos sus cambios, el adulto mayor siga siendo tan relevante como la familia.

## REFERENCIAS

- Acevedo A.; Trujillo P. y López S. (2012). *Envejeciendo "dignamente". Una mirada hacia las condiciones de vida del adulto mayor*. México: Plaza y Valdés Editores
- Ahumada, M; Peccinetti, M., Antón, B., (2012). El desarrollo de la Investigación Acción Participativa en Psicología. *Enfoques*, XXIV() 23-52. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=25926198005>
- Albarracín, D. y Goldestein, E. (1994). Perspectivas de intervención: Redes de apoyo social y envejecimiento humano. En J. Buendía (Comp.), *Envejecimiento y psicología de la salud* (pp. 373-398). España: Siglo XXI.
- Alonso, G. (2004). La psicología analítica de Jung y sus aportes a la psicoterapia. *Univ. Psychol. Bogotá (Colombia)* 3 (1). 55-70. Recuperado de [http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V3N106la\\_psicologia.pdf](http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V3N106la_psicologia.pdf)
- Álvarez, Z.J.; (2014). Sueños y fantasía: propuesta de categorías de análisis en terapia gestalt para grupos de adultos mayores. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17 ( ) 226-253. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/46890>
- Baumgardner, P. (1994). *Terapia Gestalt: Teoría y práctica*. México: Árbol.
- Belart, A. y Ferrer, M. (1998). *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. España: Editorial Desclée De Brouwer S.A.
- Blanco, M. (2011). El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo. *Revista Latinoamericana de Población*, 5() 5-31. Recuperado el 14 de marzo de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323827304003>
- Botella, L. (1994). Perspectivas de intervención: tratamientos psicoterapéuticos en la vejez. En J. Buendía (Comp.), *Envejecimiento y psicología de la salud* (pp. 411-430). España: Siglo XXI.
- Carballeda, A. (2011). Algunos cambios en la esfera de la familia. Una mirada desde la intervención en lo social. En M. Felicitas (Comp.), *Nuevas formas familiares: modelos, prácticas, registros*. Buenos Aires: Espacio Editorial.
- Carstensen, LL. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*. 312(5782), 1913. doi: <http://dx.doi.org/10.1126/science.1127488>
- Castanedo, C. (1998). *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Herder Editorial.

- Clavijo, P. A. (2002). *Crisis, Familia y Psicoterapia*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Colordón, M. (2010). *Muñecos, metáforas y Soluciones. Constelaciones familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos*. España: Editorial Descleé de Brower S.A.
- Chávez, R. y Michel, S. (2014). *El espacio protegido del diálogo. Familia y pareja, el proceso de convertir la crisis en oportunidad*. México: Ediciones Papiro Omega.
- Chedekel, D. y O'Connell, K. (2002). *Familias de hoy: Modelos no tradicionales*. España: McGraw Hill/Interamericana.
- Cibanal, L. (2006). *Introducción a la sistémica y terapia familiar*. España: Editorial Club Universitario.
- Consejo Nacional de Población (COONAPO, 2016). Consultado en <https://www.gob.mx/inapam/galerias/estadisticas-sobre-adultos-mayores-en-mexico?idiom=es>
- De la Serna D., I. (2003). *La vejez desconocida. Una mirada desde la biología a la cultura*. Madrid: Díaz de Santos.
- Díaz, P.I. (2000). *Bases de la terapia de grupo*. México: Editorial Pax México.
- Dickens A., Richards S., Greaves C. and Campbell J. (2011). *Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review*. *BMC Public Health*. 11(1), 647. doi: <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-11-647>
- Donat, P. (2003). *Manual de sociología de la familia*. España: Ediciones Universidad de Navarra.
- Dulcey-Ruiz, E. y Uribe, C. (2002). *Psicología del ciclo vital: Hacia una visión comprehensiva de la vida humana*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34, 17-27.
- Elder, G. (1999), *Children Of The Great Depression. Social Change In Life Experience*, Boulder (Colorado): Westview Press. [Primera edición: 1974].
- Febrer, A. y Soler, A. (2004). *Cuerpo, dinamismo y vejez*. (3ª ed.). España: INDE Publicaciones.
- Fericgla, J. (2002). *Envejecer, una antropología de la ancianidad*. Barcelona: Editorial Herder.

- Fierro, A. (1994). Las múltiples facetas del envejecer: Propositiones y propuestas sobre el buen envejecer. En J. Buendía (Comp.), *Envejecimiento y psicología de la salud* (pp. 3-34). España: Siglo XXI.
- Gallego, H. (2012). Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, () 326-345. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194224362017>
- Garibay, S. (2013). *Enfoque sistémico: una introducción a la psicoterapia familiar*. México: El Manual Moderno.
- Garrido F. M., Andrés C.M., Ojeda M.M. y Rodríguez T.J. (1998) Terapia familiar y de pareja en ancianos. *Revista Redes*. Diciembre, 11-29.
- Gimeno, A. (1999). *La familia: el desafío a la diversidad*. Barcelona: Editorial Ariel S.A.
- Grinberg, J. (1978). *Fundamentos de la experiencia: psicofisiología de la conducta*. México: Editorial Trillas.
- Grinberg, J. (1991). *La teoría sintérgica*. México: UNAM: IMPEC
- Hansen, B. (2003). *Desarrollo en la edad adulta*. México: Manual Moderno.
- Hernández Z.Z.; (2005). La psicoterapia en la vejez. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7() 79-100. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80270206>
- Ibarra, D. (2011). "Cada persona como un fin": la familia dentro del marco de la teoría de las capacidades. En M. Felicitas (Comp.), *Nuevas formas familiares: modelos, prácticas, registros*. Buenos Aires: Espacio Editorial.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2017), Consultado en [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/edad2017\\_Nal.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/edad2017_Nal.pdf)
- Jiménez, A. (2005). *Modelos y realidades de la familia actual*. España: Editorial Fundamentos
- Krause, M; de la Parra, G; Arístegui, R; Dagnino, P; Tomicic, A; Valdés, N; Vilches, O; Echávarri, O; Ben-Dov, P; Reyes, L; Altimir, C; Ramírez, I; (2006). Indicadores genéricos de cambio en el proceso psicoterapéutico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38() 299-325. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80538206>

- Krzemien, D y Lombardo, E (2008). La Psicología del curso de vida en el marco de la Psicología del Desarrollo. *Revista Argentina de Sociología*, 6() 111-120. Recuperado el 14 de marzo del 2016, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26961008>
- Lehr, U. y Thomae, H. (2003). *Psicología de la senectud*. Barcelona: Herder Editorial.
- Leñero, L. (1994). *Las familias en la ciudad de México*. México: Instituto Mexicano de estudios Sociales, A.C.
- López, F. (1984). La adquisición del rol y la identidad sexual: función de la familia. *Revista Infancia y Aprendizaje*, (26), 65-75.
- Ludewig, K. y Trienke, S. (2010). *Bases teóricas de la terapia sistémica*. México: Editorial Herder.
- Martín, A. (2011). Manual práctico de psicoterapia Gestalt. España: Desclée De Brouwer
- Melnick, J. (s/f). Terapia Gestalt de proceso de grupos. Crítica de Beyond the Hot seat.
- Membrillo, A. (2008). *Familia: introducción al estudio de sus elementos*. México: Editores de Textos Mexicanos S. A. de C. V.
- Minuchin, S. (1979). *Familias y terapia familiar*. (2ª ed.). Barcelona: Gedisa.
- Minuchin, S. (1986). *Familias y Terapia Familiar*. México: Gedisa.
- Minuchin, S. y Fishman, C. (2004). *Técnicas de terapia familiar*. Buenos Aires: Paidós
- Mishara, L y Riedel, G. (1986). *El proceso de envejecimiento*. España: Ediciones Morata.
- Moguillansky, R. y Seiguer, G. (1996). *La vida emocional de la familia*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Montes de Oca, V. (Agosto, 2010). Pensar la vejez y el envejecimiento en el México Contemporáneo. *Renglones*. Recuperado de [http://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/235/art\\_8\\_Pensar\\_la\\_vejez-Veronica\\_Montes\\_de\\_Oca.pdf?sequence=2](http://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/235/art_8_Pensar_la_vejez-Veronica_Montes_de_Oca.pdf?sequence=2)
- Moñivas, A. (1998). Representaciones de la vejez (modelos de disminución y de crecimiento). *Anales de Psicología*, 14, (1), 13-25.

- Moragas, R. (2004). *Gerontología social: envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Editorial Herder.
- Norman, S. (2007). *Terapia Familiar orientada a la posición. Un enfoque Gestalt*. México: CEIG Editorial.
- Ochoa de Alda, I. (2008). *Enfoques en Terapia Familiar Sistemica*. México: Herder.
- Organización Mundial de la Salud (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud (20) . Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186471/1/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186471/1/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017). Consultado en [http://www.who.int/ageing/about/ageing\\_life\\_course/es/](http://www.who.int/ageing/about/ageing_life_course/es/)
- Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2017), Consultado en <http://www.un.org/es/sections/issues-depth/ageing/index.html>
- Ortega, F. (2001). *Terapia familiar sistémica*. (2ª ed.) España: Universidad de Sevilla
- Osorio, P. (2006). La longevidad: más allá de la biología. Aspectos socioculturales. Papeles del CEIC, (22), 1-28.
- Perls, F. y (1994). *Terapia Gestalt: teoría y práctica*. México: Árbol Editorial.
- Pliego, C.F. (2013). Tipos de familia y bienestar de niños y adultos. México: Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM.
- Polster, E. y Polster M. (2012). *Terapia gestáltica: perfiles de teoría y práctica*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Quecedo, R; Castaño, C; (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, () 5-39. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>
- Quintanar O.F. (1986). *La Dinámica Generográfica*. Documento de circulación interna, Coordinación de Psicología. México: DIF Vicente García Torres.
- Quintanar O.F. (1996). El reto de la atención psicológica a la vejez. *Revista de Psicología Humanista Prometeo*, 12, 62-67.
- Quintanar, O.F. (2011). *Atención psicológica de las personas adultas mayores*. México: Editorial Pax México.

- Quintanar, O.F. (2014). El proceso grupal de convertirse en persona...adulta mayor. *Psicología Humanista Prometeo*, 67, 16-26
- Rice, P. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. (2ª ed.). México: Prentice-Hall Hispanoamericana.
- Ring, J. (1994). Procesos involutivos y alteraciones en la vejez: Aspectos sociales de la depresión en los ancianos. En J. Buendía (Comp.), *Envejecimiento y psicología de la salud* (pp. 235-246). España: Siglo XXI.
- Rodríguez, K. (2011). *Vejez y envejecimiento*. Universidad del Rosario: Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Consultado en [http://www.urosario.edu.co/urosario\\_files/dd/dd857fc5-5a01-4355-b07a-e2f0720b216b.pdf](http://www.urosario.edu.co/urosario_files/dd/dd857fc5-5a01-4355-b07a-e2f0720b216b.pdf)
- Roso, F. E; Vergara Bianciotti, L. V., Vera, S. M. y Furlán, L. (2012). *Estrategias de Trabajo Grupal Gestáltico en la Ciudad de Córdoba*. *Revista Tesis*, 1 () 22-35. Recuperado de: <file:///C:/Users/car29/AppData/Local/Temp/2869-9896-1-SM.pdf>
- Salama, P. y Villarreal, B. (1998). El enfoque Gestalt. Una Psicoterapia Humanista. México : Manual Moderno.
- Salgado L.A, (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit. Revista de Psicología*, 13() 71-78. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601309>
- Salvarezza, L. (1996). *Psicogeriatría. Teoría y Clínica*. Buenos Aires: Paidós.
- Sánchez, D. (2000). *Terapia familiar: modelos y técnicas*. México: El Manual Moderno.
- Sánchez, M. (2009). *Psicología del envejecimiento*. En M. Rodríguez-Zafra (Ed.), *Psicología y psicoterapia en la vejez: Un enfoque humanista*. España: Los Libros del Comienzo.
- Schlippe, A. y Schweitzer, J. (2003). *Manual de terapia y asesoría sistémicas*. Barcelona: Herder.
- Thomae, H. (1979). The concept of development and life-span developmental psychology. En P. B. Baltes & O. G. Brim, Jr. (Eds.), *Life-span development and behavior* (Vol. 2, pp. 282-312). New York, EE .UU.: Academic Press.
- Torres, M. (1999). *La familia: célula viva de la sociedad*. Colombia: ECOE Ediciones.
- Valdes, C. (2007). *Familia y Desarrollo. Intervenciones en Terapia Familiar*.

México: Manual Moderno.

Vargas, G. (2017). *La familia Burrón*, tomo 1. México: Editorial Porrúa.

Vargas-Huipé, P. (2015). Psicología Positiva y Envejecimiento Exitoso. En A. González (E.d.), *Envejecimiento exitoso, meta de la psicogerontología, compilación*(103). Alemania: Editorial académica española)

Vilardell, M. (2013). *Envejecer bien*. Barcelona: Plataforma Editorial.

Wagner, A. (2003). *La transmisión de los modelos familiares*. Madrid: Editorial CCS.

Weber, G. (1999). *Felicidad Dual*. España: Editorial Herder.

Yalom I.D. (1986). *Teoría y práctica de la psicoterapia de grupo*. México: Fondo de Cultura Económica.

Yalom, I.D. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós Iberica.

Zarebski, G. (1999). *Hacia un buen envejecer*. Argentina: Editorial Emecé.

Zarebski, G. (2009) "Vulnerabilidade e Resiliência no Envelhecer", en: *Neurociências na Melhor Idade*, compiladores: L. E. L. Ribeiro do Valle, G. Zarebski, E. L. Ribeiro do Valle. 2009. Tecmedd. S. Pablo.

Zarebski, G. (2011). Campo de la psicogerontología: vulnerabilidad emocional, factores de riesgo psíquico y resiliencia. En F. Quintanar (E.d.), *Atención psicológica de las personas adultas mayores* (1). México: Editorial Pax México.

Zarebski, G. (Marzo,2013). Perspectiva psicogerontológica para una vejez en movimiento. *Revista Tiempo*,30. Recuperado el 07 de marzo de 2016, de <http://www.psicomundo.com/tiempo/tiempo30/zarebski.htm>

Zinker, J. (1995). *El proceso creativo en la terapia Gestaltica*. México: Paidós.

# ANEXOS

## Anexo 1.

SESIÓN	DESARROLLO	TEMAS PRINCIPALES
1. Exploración.	<p>En esta primera sesión se les mencionó a los integrantes de grupo VIDA que se daría inicio al presente estudio, llevándose a cabo durante las siguientes sesiones los días martes y jueves, teniendo como eje principal el tema de dinámica familiar.</p> <p>Se les hizo saber que las sesiones serían desarrolladas a partir de las inquietudes que ellos tuvieran en relación con su familia. Por medio de la actividad de “la telaraña” los integrantes fueron expresando lo que les gustaría abordar durante las sesiones; el primero en hablar tomó el extremo de una bola de estambre, ya que terminó con su aportación desenrolló el estambre y sin soltar la parte que le correspondía lo pasó al siguiente compañero que quería participar, y así sucesivamente, hasta que hablaron todos los que quisieron hacerlo formando una telaraña con el estambre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación con los hijos.</li> <li>• Discusiones familiares.</li> <li>• Abuelos cuidadores.</li> <li>• Patrones transgeneracionales,</li> <li>• Violencia en la familia.</li> </ul>
2. Aplicación de dibujo sobre el significado de familia.	<p>Se acomodaron mesas en el centro del salón formando la estructura de un cuadrado, los participantes colocaron sus sillas alrededor de modo que pudieran utilizar las mesas como escritorio. Una vez todos estuvieron en sus lugares se les repartió una hoja y un lápiz a cada uno y posteriormente la instrucción: “Realicen un dibujo de lo que para ustedes representa familia”.</p> <p>Cuando terminaron de realizar su dibujo se les pidió que lo visualizaran detenidamente y que en una frase redactaran lo que les transmitía. Por último se les invitó a compartir lo que habían hecho y cómo se sintieron.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción familiar.</li> <li>• Conflictos familiares.</li> <li>• Significado de familia.</li> </ul>

<p>3. Proyección de videos.</p>	<p>Haciendo uso de la computadora y el proyector, se les transmitieron a los participantes de grupo VIDA dos cortometrajes que presentan fragmentos de dinámica familiar.</p> <p>El primero que se proyectó se llama “La luna”, es un cortometraje animado que muestra cómo papá y abuelo intentan imponer sus estilos de vida a un pequeño, y éste adopta algunos comportamientos, sin embargo, descubre su propia forma de resolver los problemas que se le presentan.</p> <p>En el segundo cortometraje “Alone” un adulto mayor aparece solo en su casa realizando sus actividades rutinarias lentamente, mientras habla por teléfono con su hija que le insiste en que la visite pero él se niega y se queda solo.</p> <p>Al término de cada cortometraje se les pidió a los participantes que comentaran qué fue lo que vieron.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miedo a evidenciar su dinámica familiar.</li> <li>• Herencia familiar.</li> <li>• Creencias.</li> <li>• Comunicación.</li> <li>• Patrones transgeneracionales.</li> </ul>
<p>4. Psicodrama.</p>	<p>Para comenzar la sesión se pidió el apoyo de 5 integrantes del grupo. Se les mencionó el inicio de un caso en el que una adolescente está embarazada y se lo tiene que decir a sus papás con los que aún vive pero le da miedo. Los participantes tuvieron que platicar un momento acerca del tema y planear la manera en la cual lo representarían a sus compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones de pareja.</li> <li>• Embarazo.</li> <li>• Resentimiento hacia los padres.</li> <li>• Esposos alcohólicos.</li> <li>• Repetición de patrones.</li> <li>• Comunicación.</li> </ul>
<p>5. Discusión de la temática familiar.</p>	<p>Después de haber realizado las actividades de las sesiones anteriores, se les pidió a los participantes de grupo VIDA que comentaran qué habían identificado en las últimas semanas o qué les causaba curiosidad acerca de su dinámica familiar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación con los hijos.</li> <li>• Relación con los padres.</li> <li>• Padres enfermos.</li> <li>• Responsabilidades que no les corresponden.</li> <li>• Fantasías.</li> </ul>
<p>6. Configuración familiar con tangram.</p>	<p>En esta sesión se acomodaron nuevamente las mesas al centro del salón formando un cuadrado y sobre ellas se colocaron piezas de tangram y jenga. Se les dijo a los participantes que con esas piezas ellos armarían una</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unión familiar.</li> <li>• Soledad.</li> <li>• Amor.</li> <li>• Compañía.</li> <li>• Enojo.</li> </ul>

	<p>estructura que representara su dinámica familiar, pudiendo tomar las piezas que quisieran y armando o desarmando hasta que percibieran que reflejaban lo que sucedía en su familia.</p> <p>Al finalizar, se les pidió que vieran su estructura detenidamente y que formularán una frase que expresara lo que habían hecho para compartirla con el grupo.</p>	
7. Qué familia espero y qué familia tengo.	<p>En el pizarrón se hizo una división para que en un lado se escribiera qué familia esperan tener los participantes y del otro lado las características de la familia que en realidad tienen. Con la participación de los integrantes de grupo VIDA se fueron llenando los espacios mencionando las fantasías y creencias que tienen acerca de lo que debe ser una familia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condicionantes en las relaciones.</li> <li>• Crisis familiares.</li> <li>• Familia sin problemas.</li> <li>• Creencias.</li> <li>• Cambios en las familias.</li> <li>• Unión familiar fantasías.</li> </ul>
8. Organizando mi familia.	<p>Fueron colocados sobre las mesas muñequitos de cartón que estaban vestidos con atuendo de mujer y otros atuendo de hombre, las participantes podían tomar los que necesitaran para configurar su dinámica familiar, poniendo a todos quienes consideran forman parte de su familia.</p> <p>Cuando todos terminaron se les preguntó sobre la configuración que hicieron, quiénes estaban presentes y de qué forma lo estaban.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muertes.</li> <li>• Nido vacío.</li> <li>• Su posición en la familia.</li> <li>• Unión familiar</li> <li>• Manipulación</li> <li>• Vida enfocada a los hijos.</li> <li>• Descuido propio.</li> <li>• Familia con problemas.</li> <li>• Soledad.</li> <li>• Hipocresías.</li> </ul>
9. Costumbres Familiares	<p>En esta sesión se abordaron por medio del diálogo las costumbres familiares que llevan consigo los integrantes de grupo VIDA. Hablando de todo aquello se acostumbraba hacer en su familia de origen y siguen conservando en la familia que formaron.</p> <p>Los coterapeutas contribuyeron con su propia experiencia otorgando un punto de vista intergeneracional y diferente a lo que los participantes acostumbran escuchar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agradecimiento a los padres.</li> <li>• Miedo a hacer lo que desean.</li> <li>• Resistencia a los cambios.</li> <li>• Acuerdos.</li> <li>• Familia unida.</li> <li>• Familia disfuncional.</li> </ul>
10. Discusión y dibujo en equipo de qué es familia.	<p>La sesión se dividió en tres fases. La primera fase consistió en dividir al grupo en 3 subgrupos, se les pidió que en esos subgrupos cada integrante compartiera el significado propio de familia lo más detallado posible para que cuando terminaran de compartirlo crearan un significado grupal que</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas familiares.</li> <li>• Importancia de compartir. Amor,</li> <li>• Falsedad</li> </ul>

	<p>incluyera las coincidencias y diferencias que se hablaron. En la segunda fase se les pidió que en el pizarrón previamente dividido en 3 secciones, cada equipo plasmara el significado de familia que habían creado juntos, además de una frase que conceptualizara el dibujo. Por último, en la tercera fase se deshicieron los subgrupos para que se hablara sobre lo que experimentaron durante la actividad y posterior a ella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conflictos en la familia.</li> <li>• Comunicación.</li> <li>• Redes de apoyo.</li> <li>• Unión familiar.</li> <li>• Hijos.</li> </ul>
11. Replanteando mi familia	<p>El tema central de la sesión fue “lo que no he hecho en mi familia”, la sesión se desarrolló a partir de un círculo de discusión.</p> <p>Se habló sobre las actividades y comportamientos que a los integrantes del grupo les cuesta hacer o expresar en su círculo familiar, también sobre lo que quisieran que exista en su familia, resaltando el deseo de que existan una buena relación entre todos los miembros y que existan acuerdos familiares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia unida.</li> <li>• Amor.</li> <li>• Acuerdos familiares.</li> </ul>
12. Juego de Roles	<p>La sesión se dividió en 3 fases. Primero se dividió al grupo en 3, se les pidió que hablaran sobre alguna dificultad que estuvieran experimentando en su familia y que eligieran la de algún miembro, esa persona les contó detalladamente el evento para que los demás miembros de su grupo lo representaran, él implicado sólo iba a participar viendo la representación. En la siguiente fase se representó un evento (por tener un tiempo limitado sólo un equipo pudo representar su evento). En la tercera fase se habló sobre cómo se sintió y percibió la persona implicada en el evento su situación observando desde fuera, también los miembros del grupo compartieron lo que experimentaron al ver y ser parte de la representación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación madre-hijos.</li> <li>• Relación marital.</li> <li>• Acaparamiento.</li> <li>• Control de padres a hijos. Independencia de los hijos.</li> </ul>
Sesión 13. Simbolizando la familia.	<p>Nuevamente se colocaron mesas en forma de U y alrededor sillas, en medio de la U se colocaron materiales como hojas de colores, plastilina, plumones, papel china y crepe, colores, gises, listones, papel craft, diamantina, pegamento y plumones.</p> <p>Se les pidió que con los materiales que estaban en el centro realizaran una representación de qué es lo que crearon, les da y tienen en su familia. Los integrantes del grupo realizaron maquetas, figuras geométricas en tercera dimensión y dibujos a primer plano. Posteriormente explicaron sus representaciones, de lo que se dieron cuenta, lo que falta, lo que tienen, lo que desean y lo que los impulsó a realizar esas figuras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conflictos familiares.</li> <li>• Dificultad para separarse de los miembros de la familia. Cambios de roles.</li> <li>• Emociones y sentimientos presentes en la familia.</li> </ul>

<p>14. Reconociendo la herencia familiar.</p>	<p>La sesión se llevó a cabo mediante una actividad de metáfora. Se colocaron mesas en forma de U y alrededor sillas, en medio de la U se colocaron materiales como hojas de colores, plumones, diamantina, pegamento y plumones. Adicionalmente se les entregó una hoja y pluma a cada integrante del grupo. Se les pidió que en una parte de la hoja escribieran características físicas y comportamentales que creyeran que heredaron de su familia y les disgustan, en la otra parte de la hoja se les pidió que escribieran las características físicas y comportamentales que sí les gustan y crean heredaron de su familia, cuando el grupo terminó de hacerlo se les pidió que en silencio las leyeran. Posteriormente se les pidió que hicieran un sobre con los materiales que estaban al centro de la U, al terminar el sobre se les pidió que recortaran cada característica que escribieron por separado una de otra, las repasaran de nuevo, las doblaran y una a una la introdujeran en el sobre, tomando en consideración que cada característica es algo que los conforma la persona que son y que recuerden que o a quién les recuerda de su familia. Después se les entregó papelitos en donde tenían que escribir características que les pareciera tiene su mayor sello personal, con las que les gustaría ser recordados, para terminar la actividad se les pidió que agregaran esos papelitos al sobre y sacaran aquellos que no tienen escritas características que no desean que formen parte de ellos, las leyeran, eligieran qué hacer con esos papelitos y el sobre lo guardaran para llevarlo con ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento</li> <li>• Aceptación y rechazo de características personales y familiares.</li> </ul>
<p>15.Reconceptualizando la familia.</p>	<p>La sesión se dividió en dos fases. Con figuras de personas hechos de papel cascaron se les pidió a los miembros del grupo que representaran la relación que tienen con sus hijos, cuando terminaron se proyectó el video de la canción On Children de Damien Rice, acto seguido se leyó la canción en español. Posteriormente se reflexionó sobre el video y letra de la canción, así como de la representación de la relación con sus hijos que realizaron, las emociones que experimentaban en el momento de la actividad y lo que les hacía querer hacer al respecto de su relación con los hijos, de esta manera se les pidió que si querían hacer algún movimiento con la representación de su relación lo hicieran.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Independencia en la relación Padres-hijos.</li> <li>• Independencia en la relación Abuelos-nietos.</li> </ul>
<p>Sesión 16. ¿Cómo percibo a mi familia?</p>	<p>La sesión se desarrolló con integrantes del grupo VIDA y estudiantes de la FES Iztacala. Se inició preguntándoles sobre sus relaciones familiares, algunos miembros del grupo participaron y posteriormente se les pidió que con materiales a los que se les dio acceso libre (hojas blancas, hojas de color, diamantina, tijeras, papel china, papel crepe, lentejuela, pegamento, papel craft, listones, colores, plumas y plumones), hicieran una representación de su</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de emociones y conflictos familiares.</li> </ul>

	<p>familia; ya que todos terminaron su representación se les pidió que circularan por el salón observando las representaciones de las demás personas y que se sentaran frente a la que más les llamara la atención. Se inició a hablar sobre lo que les parecía relevante de la representación que escogieron, sobre la propia y de temas familiares que estaban viviendo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asuntos familiares inconclusos.</li> <li>• Redes de apoyo.</li> </ul>
<p>17. Significado de familia.</p>	<p>La sesión se destinó para que los integrantes del grupo VIDA expresaran su significado sobre la familia. Al iniciar la sesión se les pidió que externaran lo que significa familia. El objetivo de la sesión fue saber el concepto que tenían de familia, antes y después de la aplicación de las sesiones en las que se trabajó la dinámica generográfica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultades en la familia</li> <li>• Aceptación de situaciones familiares.</li> </ul>
<p>18. Retroalimentación.</p>	<p>Después de 4 meses de terminar con la aplicación de sesiones, se regresó al grupo para realizar una retroalimentación. Se inició preguntando por su situación familiar y personal, en el grupo había nuevos integrantes, entre ellos una pareja, la sesión giró en torno a un conflicto familiar que expusieron. Al final de la sesión se les habló de las temáticas que resaltaron en las sesiones de familia, los cambios que se notaban en ellos: en su forma de hablar, de moverse y de relacionarse, por su parte los integrantes del grupo expresaron cómo se sintieron con las sesiones de temática familiar, así como los cambios que vieron en ellos y sus compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conflictos con los hijos.</li> <li>• Cambios propios y cambios externos.</li> </ul>



