



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

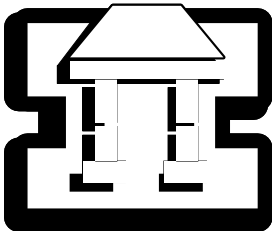
INTERVENCIÓN CON PERSONAS DE LA TERCERA
EDAD EN EL MANEJO DE LA AUTOESTIMA DESDE
EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

TESIS EMPÍRICA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A N :
NANCY BRAVO RAMÍREZ
PRISCILA PIMENTEL MILLÁN

COMISIÓN DICTAMINADORA:

MTRO. ANGEL CORCHADO VARGAS
DRA. MARÍA ANTONIETA DORANTES GÓMEZ
LIC. AURORA ALEJO HERRERA





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

*Agradezco a la **Universidad Nacional Autónoma de México** por permitirme ser parte y desarrollarme profesionalmente dentro de una institución tan prestigiada y reconocida.*

*También agradezco a la **FES IZTACALA** y a todos aquellos profesores que fueron parte fundamental en el transcurso de mis estudios profesionales.*

*Agradezco de todo corazón a **MIS PADRES**, por haberme dado la vida, por apoyarme en todo momento y darme la oportunidad de realizarme profesionalmente.*

Gracias por todo lo que me han brindado: sus cuidados, enseñanzas, consejos y lo más importante, su amor incondicional.

Hoy después de varios esfuerzos nuestra meta se ha cumplido.

GRACIAS...LOS AMO.

*A **MIS HERMANOS** por ser mi guía e inspiración, por su apoyo en todo momento, por su cariño y afecto y por sus valiosos consejos.*

*A mi sobrina **Fernanda, Oscar y Yadira** gracias por su apoyo y cariño.*

*También quiero agradecer a mi novio **Gerardo** por estar conmigo y apoyarme en todo momento.*

*Mi vida gracias por tu confianza, comprensión, consejos y sobre todo por amarme tanto. **TE AMO.***

*Agradezco al profesor **Angel Corchado Vargas** por aceptar ser la persona quien nos guiara y estuviera al pendiente de nuestro trabajo y compartiera con nosotras sus conocimientos.*

Gracias Ángel por tu confianza, paciencia, enseñanzas y sobre todo, por ser antes que nada un amigo.

*Gracias a las profesoras **Ma. Antonieta y Aurora** por su apoyo y por ser participes de este trabajo.*

*Gracias a mis compañeros y amigos del **grupo 2851** que compartieron conmigo sus conocimientos, me brindaron su apoyo, me permitieron aprender muchas cosas que ayudaron a mi crecimiento profesional.*

Gracias por todos aquellos momentos inolvidables que pasamos juntos.

Atte: NANCY

DEDICO ESTA TESIS

A DIOS

Por regalarme la alegría de ver realizado uno de mis sueños.

A LA UNAM

*Mi alma mater, por darme la oportunidad de formarme académicamente
y el privilegio de ser una profesional.*

A MIS PADRES GABRIEL Y SOFÍA

*Por el cariño y ejemplo que en cada segundo de mi vida me han brindado.
Por sus cuidados, amor y comprensión.
Por haberme dado todo y enseñarme a luchar por lo que se quiere.
Este logro también es suyo e inspirado en ustedes.*

A MI HERMANA VALE

*Gracias por el apoyo incondicional, paciencia y comprensión
que me demostraste en todo momento.*

A MIS COMPAÑEROS DEL GRUPO 2851

*Por todo el apoyo que me ofrecieron en el transcurso de mi carrera.
Por toda la ayuda recibida que hizo más ligero el camino
y por sus palabras de aliento en los momentos más difíciles.
Agradezco especialmente a Nancy, Ari, Violeta, Yaira, Arturo y Stalin.*

A MI MAESTRO Y AMIGO ANGEL CORCHADO

*Gracias por ser un excelente guía en mi proceso de
realización personal y profesional.
Por creer en mí y compartir conmigo tus experiencias.*

A MIS PROFESORES

*Gracias por ayudarme a hacer de los temores
oportunidades de crecer y a tomar riesgos.
Por enseñarme con sus conocimientos que en la vida
existe toda una gama de colores,
no solo el blanco y el negro.*

CON ADMIRACIÓN Y TODO MI CARIÑO

PRIS

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCION	4
CAPITULO 1. PSICOLOGIA SOCIAL	8
1.1 Antecedentes de la Psicología Social	8
1.2 ¿Qué es la Psicología Social?	17
1.3 Objeto de estudio de la Psicología Social	20
1.4 Métodos de investigación en Psicología Social	22
1.5 Psicología Social Comunitaria	29
1.5.1 Intervención con comunidades desde el Enfoque Humanista	33
CAPITULO 2. ENFOQUE HUMANISTA	37
2.1 Antecedentes históricos y filosóficos	37
2.1.1 Humanismo, Existencialismo y Fenomenología	39
2.2 Abraham Maslow y su aportación a la Psicología Humanista	42
2.3 Carl Rogers y el Enfoque Centrado en la Persona	57
2.4 Fritz Perls y la Terapia Gestalt	63
2.5 Metodología Humanista	66
CAPITULO 3. LA REALIDAD ACTUAL DEL ANCIANO	74
3.1 ¿Qué es la vejez?	74
3.1.1 Definición de vejez	74
3.1.2 Envejecimiento físico y biológico	75
3.1.3 Envejecimiento social	77
3.1.4 Envejecimiento cronológico	78
3.1.5 Envejecimiento psicológico	80
3.2 Teorías sobre la vejez	81
3.3 El entorno social del anciano	85
3.3.1 El anciano y la familia	85
3.3.2 El anciano y la jubilación	89
3.3.3 El anciano y la institución	91
3.4 Patologías de la vejez y su repercusión	93
3.5 La sexualidad en la vejez	95
3.5.1 El anciano y la sexualidad	95
3.5.2 Aspectos fisiológicos de la sexualidad en la vejez	97
3.5.3 Tabúes y falsas creencias	98
3.5.4 Aspectos psicológicos de la sexualidad en la vejez	99
3.5.5 Aspectos sociales de la sexualidad en la vejez	100
3.6 Depresión en la vejez	102

CAPITULO 4. AUTOESTIMA	104
4.1 Definición de la autoestima	104
4.2 Componentes de la autoestima	108
4.3 Niveles de autoestima	110
4.4 Desarrollo de la autoestima	116
4.5 Factores que contribuyen a la autoestima	118
METODOLOGÍA	122
CARTAS DESCRIPTIVAS	125
ASPECTOS RELEVANTES DURANTE EL PROCESO	139
RESULTADOS GLOBALES DEL TALLER	167
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	171
PROPUESTA DE SEGUIMIENTO	178
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	180
ANEXOS	

RESUMEN

En el presente trabajo se llevó a cabo una intervención con personas de la tercera edad en el manejo de la autoestima; para ello se realizó un taller vivencial de once sesiones, en las cuales se trabajó con los seis pilares de la autoestima. Esto se desarrolló dentro del encuadre teórico de la Psicología Humanista, la cual se caracteriza por: la importancia concedida a la percepción subjetiva del mundo o realidad como determinante fundamental de la conducta; la afirmación de que cada persona posee de manera innata un potencial de crecimiento o desarrollo de sí mismo orientado hacia metas positivas como la armonía, el amor o la alegría y el hecho de que solo podemos comprender a una persona cuando nos podemos situar en su lugar para percibir el mundo desde ella misma. De este modo, la persona es considerada en sí misma como un individuo independiente y plenamente responsable de sus actos, sin plantearse causas subyacentes. La intervención se centró en el aquí y ahora de la experiencia actual e inmediata de los participantes. El diseño metodológico que se utilizó fue cuasiexperimental debido a que no hubo manipulación de variables ni criterios de exclusión. El modelo de la descripción de los resultados se basó en la fenomenología, este método consiste en describir el fenómeno tal y como aparece en sus contextos naturales, por ello el análisis de los resultados se basa en el aspecto cualitativo. De manera general, se observaron cambios positivos en algunos participantes, pues fueron capaces de creer en ellos mismos, aceptándose tal y como son, lo que les permitió desarrollar su autoconfianza y fortalecer su autoestima, facilitando el camino a su autorrealización.

INTRODUCCIÓN

El problema del abandono y desprecio de que son objeto las personas de la tercera edad, ha ido en aumento y cada vez más son abandonados o reclusos en asilos. En la ciudad cuando se habla de anciano o persona de la tercera edad, realmente se piensa en él como una carga, alguien a quien se tiene que atender o para quien hay que encontrar un lugar para su estancia.

Envejecer es un proceso natural e inevitable del desarrollo humano. Es considerado como algo complejo, que comienza con el nacimiento y que a lo largo de la vida adulta del individuo se combina con diversos procesos de maduración y desarrollo, en donde se destaca la importancia de los fenómenos biológicos, psicológicos y socioculturales.

Culturalmente “hacerse grande”, ha sido casi siempre, algo deseable, mientras que hacerse viejo ha tenido connotaciones negativas, habiéndose utilizado dicho término como sinónimo de enfermedad, incapacidad o dependencia. Aunque en cualquier edad existe un crecimiento, en la vejez se asocia principalmente a aspectos negativos que implican disminución en lo biológico, en el retiro laboral, así como en la participación social y familiar (Moñivas, 1998).

Hablar de la vejez no es nada fácil, si se piensa que en esta etapa se concreta nuestra existencia, que es aquí donde sufriremos, estaremos enfermos, solos y olvidados. Por tal motivo, llegar a la etapa de ancianidad se convierte en un miedo para todas aquellas personas que han visto y percibido de esta manera a la vejez. Pero pensar así no es por casualidad, sino porque a lo largo de nuestra vida hemos escuchado a nuestros padres, hermanos, vecinos y amigos que el envejecimiento es una etapa en donde solo hay pérdidas, deterioros físicos y mentales, tristezas e improductividad.

Como se puede ver, el envejecimiento ha tenido connotaciones negativas. Esto debido a que desafortunadamente nos encontramos en una sociedad en donde el valor predominante es la juventud, mientras que a la vejez y a los ancianos se les considera obsoletos, por lo

tanto existen actitudes negativas que prevalecen a todo este aspecto de rechazo o negación hacia el envejecimiento (Encinas, 1997).

Cabe mencionar que todas estas percepciones que se tienen acerca de las personas de la tercera edad produce en ellos un efecto psicológico negativo, ya que la salud depende del grado de armonía que existe entre los factores que conforman al ser humano; es decir, lo biológico, lo psicológico y lo social entran en acción para posibilitar la adaptación al medio y si alguna de estas partes está afectada, alterará el equilibrio de la totalidad, el cual casi no se presenta al llegar a la tercera edad, debido a que se encuentran viviendo la etapa de su jubilación y retiro, considerada una especie de marginación social, una situación de pérdida y minusvalía. Se sienten solos, tristes y desanimados porque ven que los demás prescinden de ellos a nivel laboral como familiar, siendo este último el lugar donde aún podrían sentirse amados, valorados y tomados en cuenta. Sin embargo, la realidad es otra ya que la familia permite que el abuelo vaya poco a poco sintiendo que tampoco en ese ámbito su presencia sea tan necesaria, lo que trae consigo que los ancianos crean que todo lo que se dice de ellos es cierto y en consecuencia, empiezan a sentirse y verse como la sociedad misma los percibe.

En la actualidad, las personas de la tercera edad se encuentran en un momento en que la lucha por el control del cuerpo es más ardua, debido a que en el proceso de envejecimiento se producen muchos cambios físicos inevitables que se consideran atentatorios contra la autoestima del anciano.

El presente trabajo tiene como propósito dar a conocer la importancia de la autoestima en las personas de la tercera edad, esto debido a que es sumamente importante poseer una adecuada autoestima, la cual es una de las necesidades primordiales del ser humano y es fundamental para que el individuo, en este caso las personas de la tercera edad, alcancen la plenitud y la autorrealización, así lo veía Maslow (1979) en su famosa pirámide de las necesidades. La autoestima depende de cómo se siente una persona con respecto a sí misma, así como la manera en que se desempeña en el trabajo, el amor, el sexo y las posibilidades que tiene para progresar en la vida.

Por ello el objetivo del presente trabajo radicó en brindarles a las personas de la tercera edad las herramientas necesarias para obtener una buena autoestima, a través de un taller vivencial de desarrollo humano, basado en el enfoque centrado en la persona, debido a que su aplicación en jóvenes y adultos ha logrado influenciar positivamente sus vidas. Dicho enfoque ha brindado a las personas la oportunidad de ser ellas mismas quienes se evalúen y estudien su realidad, para así poder llegar a obtener cambios significativos en su vida.

Se decidió trabajar con este enfoque porque permite visualizar a los seres humanos como un todo organizado, sin etiquetas, sin diagnósticos ni convencionalismos y no hay tabúes, ni ideas socialmente establecidas para explicar el fenómeno de la tercera edad; no hay juicios de valor que predispongan la experiencia de desarrollo personal, ya que simplemente se trabajó con esta población, se coadyuvó en su proceso personal y ante todo, se promovió en ellos la idea de que aún su vida no termina y que todavía tienen importantes logros por hacer.

El método que se utilizó para la descripción de los resultados fue el fenomenológico, el cual permite estudiar los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre. Este método permite descubrir los fenómenos singulares respetando plenamente las descripciones que hace la persona de sus propias vivencias, entendiendo la gran dificultad que implica tratar de describir una sensación con palabras, pero conscientes de que estas realidades únicas y poco comunicables son las que logran enriquecer la existencia humana (Martínez, 1989).

El presente trabajo está dividido en cuatro capítulos, de los cuales el primero se enfoca al desarrollo histórico y filosófico de la Psicología Social, así como el objeto de estudio, y los métodos de investigación utilizados en ésta. En este mismo capítulo se destaca la importancia de la Psicología Social Comunitaria así como la intervención con comunidades desde el Enfoque Humanista.

En el segundo capítulo, se mencionan los antecedentes históricos y filosóficos del Enfoque Humanista, tomando en cuenta el Humanismo, el Existencialismo y la Fenomenología. También se exponen las aportaciones de Abraham Maslow a la Psicología Humanista, así como el Enfoque Centrado en la Persona planteado por Carl Rogers. Por último se describe la terapia de la Gestalt y la metodología utilizada en el Enfoque Humanista.

El tercer capítulo describe el fenómeno de la vejez tomando en cuenta los aspectos físicos, biológicos y sociales; así como las patologías existentes durante el envejecimiento y sus repercusiones. También se expone en este apartado la sexualidad en la vejez considerando los aspectos fisiológicos, psicológicos, sociales y los tabúes y falsas creencias que se tienen acerca de la sexualidad en las personas de la tercera edad. Por último se habla de la depresión en la vejez.

En el cuarto capítulo se expone el tema de la Autoestima, en donde se define a ésta como la evaluación que tiene la persona de sí misma; se describen sus componentes (autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto), niveles (alta y baja), desarrollo y factores que contribuyen a la autoestima.

Finalmente, desde el punto de vista de la fenomenología, se analizan, describen y exponen los aspectos relevantes durante el proceso del taller vivencial realizado en el Hogar Marillac, A. C. y a partir de ello se generan propuestas de seguimiento en la atención de las personas de la tercera edad.

CAPÍTULO 1.

PSICOLOGÍA SOCIAL

Las consideraciones hechas a través de los tiempos por los grandes filósofos acerca del comportamiento social humano son interesantes e importantes, pero están inmensamente distanciados de lo que vino a constituirse en la esencia de la Psicología Social contemporánea. Algunos pioneros reconocidos son: Tarde, Le Bon, Triplett, Ross y McDougall. Todos ellos publicaron sus trabajos entre 1890 y 1920 y deben ser considerados como los más recientes iniciadores del interés por los asuntos de la Psicología Social. Sus contribuciones poseen hoy en día más interés histórico que científico, pues sus preocupaciones fueron sobre los fenómenos sociales tales como la imitación, la sugestión, el comportamiento de las masas, la cooperación, la competencia y el instinto gregario, establecieron las bases de una disciplina (Psicología Social) que vendría posteriormente a desarrollarse rápida e intensamente (Rodríguez, 1985).

1.1 Antecedentes de la Psicología Social

La preocupación por aprehender la vida psíquica en sus manifestaciones concretas engendró la Psicología Social, cuyo término aparece desde fines del siglo XIX con Emile Durkheim y el psicólogo inglés J.M Baldwin. En general se considera que la obra de Durkheim, por su manera de considerar la vida del hombre en sociedad, presenta la contrapartida de la concepción individualista que prevalece en su compatriota y contemporáneo Gabriel Tarde, para quien la sociedad es una colección de seres que se imitan unos a los otros.

Durkheim fue contemporáneo de Wundt, ambos afirmaron la realidad de lo social. Allport sostenía que los dos insistieron en que las mentes individuales estaban de algún modo integradas en la mente colectiva. Cada uno tenía su ejemplo favorito de la fuerza que la mente colectiva puede ejercer sobre el individuo: Wundt eligió la religión y Durkheim la ciencia. A pesar de ello, Wundt siguió afirmando la base orgánica de los fenómenos y que

el cuerpo y la mente estarían estrechamente ligados. Durkheim proclamaba la existencia de la conciencia colectiva como una realidad social y su autonomía de lo individual (Morales, Páez, Kornblit & Asún, 2001).

En su estudio *El suicidio* Durkheim, inauguró la sociología empírica; tomando los índices de suicidio como los indicadores objetivos del grado y la naturaleza de la solidaridad social. Preocupado por la falta de normas, por pérdida de consenso social, subproducto del cambio social y la consecuente desorganización de la conducta del sujeto individual, acuñó en este trabajo la noción de anomia, falta de normas, donde muestra la incidencia de los fenómenos sociales en la conducta. Puede, sin ninguna duda, afirmarse que las primeras conceptualizaciones acerca del fenómeno de influencia social (para muchos el eje temático de la Psicología Social) están formuladas por Durkheim en su trabajo *Las Reglas del Método Sociológico*, en donde dice que la manera de obrar, pensar y sentir posee la importante propiedad de existir con independencia de las conciencias individuales y que estos tipos de pensamiento y conducta no son solo exteriores al individuo, sino que están dotados de una fuerza imperativa y coercitiva por lo cual se imponen, lo quiera o no; es decir, existe un determinismo social explícitamente formulado (Mueller, 2001).

Influídos por los trabajos de Charcot sobre la sugestión y la hipnosis, Gabriel Tarde y Gustave Le Bon se dedicaron al estudio de la imitación y el comportamiento de las multitudes que, en su opinión, mucho tenían que ver con el fenómeno de la sugestión. Tarde publicó en 1890 su conocida obra *Las leyes de la imitación* y Le Bon publicó su famosa *Psicología de las Multitudes* en donde mostró el problema de la influencia y, abriendo el primer gran capítulo de esta disciplina que anticipara, desde otra perspectiva, Durkheim: la influencia social (Rodrigues, 1985).

Tarde (citado en Morales, Páez, Kornblit y Asún, 2001) afirmó la irreductibilidad del hecho individual. Como otros autores del siglo XIX, intentó explicar el fenómeno de la conformidad que configura el orden social. En su opinión, toda la sociedad es producto de la imitación (es él quien formula las leyes de la imitación). Siendo un individualista, concibió esta última como un hecho individual localizado en el individuo y la describió

como un estado de sueño hipnótico, paralelo al concepto de sugestión. Atribuyó gran importancia a la herencia y consideró que la imitación es la clave del misterio social, sin poder llegar a explicar el orden y la conformidad como el efecto de acuerdos y consensos; en ella basó la explicación del desarrollo individual. De acuerdo a esto, la imitación es el esquema básico del proceso social.

La influencia de la obra de Le Bon fue tan grande que, como bien dijo Klineberg: “cuando el lego usa el término Psicología Social, piensa generalmente en la Psicología de las multitudes en el sentido utilizado por Le Bon” (Rodrigues, 1985, Pág. 80).

Los primeros estudios específicos de “Psicología Social” que se remontan a 1908 se preocupan por establecer primero una teoría general. Es en particular el caso de William McDougall quien se impone como tarea volver a plantear las teorías de Darwin y de William James y llega a proponer una psicología social no racional, fundada en una teoría muy amplia del instinto. McDougall piensa que las conductas sociales son fundamentalmente instintivas (Mueller, 2001).

En los Estados Unidos, fueron los trabajos de Triplett sobre el comportamiento de las personas, a solas y en presencia de otras (tema desarrollado por varios autores, entre los cuales se destaca en la obra de Floyd Allport) y los primeros libros que llevaron el nombre de la Psicología social, publicados en 1908 por McDougall y Ross, los marcos principales de los orígenes de la Psicología Social en ese país.

Los libros de Ross y McDougall difieren totalmente en el enfoque adoptado. Mc Dougall presenta una posición evolucionista e instintivista que fue duramente atacada por el énfasis dado al conductismo. En cambio Ross adopta una posición más sociológica que psicológica, poniendo de relieve los aspectos de imitación y mentalidad colectiva de los autores franceses arriba citados. En Alemania, Möede se dedicó al estudio del movimiento de masas y al problema de la rivalidad y la competencia utilizando un paradigma experimental, como lo hiciera Triplett (Rodrigues, 1985).

Todas las contribuciones mencionadas sirvieron para despertar el interés de esta nueva área de la Psicología, aunque no se pueda hablar aún de un sector de conocimiento autónomo, definido y coherente, en estos comienzos de su evolución.

Influido por el estudio pionero de Triplett sobre el fenómeno del comportamiento a solas en comparación con el comportamiento en presencia de otros, Floyd Allport se dedicó a este problema y publicó, en 1924, los resultados de sus investigaciones. El tema pasó a ser conocido como facilitación social.

Los trabajos de Allport aclaran la influencia que el grupo ejerce en el comportamiento y el juicio de los individuos, pero sin admitir, sin embargo que, constituye un “todo” real, porque no hay vida mental sin un sistema nervioso central, propio de un organismo individual. Cuando Allport considera el comportamiento social en sus relaciones con el biológico, adopta ciertos conceptos freudianos; pero los behavioriza. De esta manera, habla de “motivaciones antisociales” en lugar de pulsiones instintivas, de “pulsiones socializadas” en lugar de súper yo y sustituye los instintos de McDougall por “reacciones nerviosas”, determinadas por la herencia biológica, pero modificadas por el condicionamiento social. Allport desarrolló una teoría sobre los “rasgos” de la personalidad, con el objeto de describir el comportamiento humano desde un punto de vista “operacional”, un campo de investigación que debió gozar de singular preferencia en los Estados Unidos (Mueller, 2001).

Al final de la década de 1920 y toda la década de 1930 evidencian un cambio en el énfasis de los estudios de Psicología Social. El punto central que captó la atención de los estudios del asunto pasó a ser las actitudes, principalmente en lo que respecta a su medición. Las escalas de medición de las actitudes desarrolladas por Thurstone y Likert y aún el desarrollo de la medida de opinión por Gallup, señalaron con claridad el avance de la medición en Psicología Social.

Inmediatamente después se iniciaron los famosos estudios sobre formación y cambio de actitudes. Centes (en Rodrigues, 1985) mostró el papel de la identificación de una persona con una determinada clase social en la formación de sus actitudes y valores. Adorno y sus colaboradores, en su obra clásica “la personalidad autoritaria”, analizaron una serie de factores que concurren para la formación del síndrome conocido por personalidad autoritaria y también desarrollaron una escala para medir este constructo.

A estas alturas, ya se presentaba la Psicología Social en el medio académico como un sector autónomo de conocimiento con objetivos y métodos propios y razonablemente definidos.

En el siglo XVIII se originan tanto el Romanticismo como el idealismo alemán. Ambos acentuaron los aspectos no racionales de la conducta humana y coexistieron con la fe racionalista del iluminismo francés y del positivismo comtiano, su heredero. Racionalismo e irracionalismo estuvieron presentes en el pensamiento del siglo XIX, pero el desarrollo de la Psicología Social como disciplina independiente tomó cuerpo como derivación del positivismo inglés y en el campo de la filosofía del pragmatismo norteamericano. Allí tuvo como precursor a William James. Su dilema fue la búsqueda de una Psicología y una filosofía que le permitieran trabajar con los datos observables de la vida comunitaria. Opuesto al elementalismo vigente y el asociacionismo spenceriano, su propuesta fue innovadora. Postuló su tesis de que la conciencia no esta compuesta de partes unidas entre sí, sino que es como una corriente, primordialmente un proceso, una función peculiar del ser humano, vinculada con necesidades de la acción propia de la naturaleza biológica del hombre. La conciencia es conciencia-función. La Psicología fue para James una ciencia natural; en sus escritos sobre el mismo (*self*) destacó su carácter empírico, producto de la experiencia social. Su punto de vista tendría una influencia decisiva en la escuela funcionalista de Chicago (Rodrigues, 1985).

El conductismo de Watson, manifiestamente antimetafísico, es una concepción original de la Psicología Norteamericana. El ambiente será considerado el determinante de lo que el hombre puede llegar a ser. El conductismo se orientó fundamentalmente hacia el trabajo

del laboratorio para mostrar bajo condiciones la posibilidad de aprendizaje y modificación de la conducta. El determinismo social de Watson se enfrentaría con el determinismo biológico de McDougall, quien publicó uno de los primeros libros con el título de *Introducción a la Psicología Social*. Según él, la sociedad puede explicarse por las tendencias instintivas del hombre: siete instintos principales, cinco secundarios y tendencias que específicas sustentarían el desarrollo social. Fuertemente combatido, abandonó más tarde su noción de instintos, reemplazándola por la de propensión o tendencia (Mueller, 2001).

Según Morales, Páez, Kornblit y Asún (2001), la vieja polémica Tarde-Durkheim permaneció. A pesar de la vigencia del conductismo en la Psicología de las primeras décadas del siglo, la Psicología Social si bien no escapó totalmente a su influencia, se orientó tempranamente hacia otras problemáticas y otras propuestas teóricas.

La historia del surgimiento de la Psicología Social quedaría incompleta si no se pone énfasis en otros nombres significativos que se pueden ubicar dentro de la corriente denominada Sociología Sociológica de la Escuela de Chicago, a la que pertenecen Mead y Dewey y entre otros. Mead definió la naturaleza del hombre, asociada al mundo humano del sentido. Para él, es el hombre quien construye la realidad, su realidad como empresa colectiva.

Otra persona importante en el auge de la Psicología Social fue Cooley, un evolucionista interesado en el desarrollo de un ser social individual, no como un producto de la herencia biológica, sino de la comunicación social. La suya es una sociología con fuerte inclinación psicológica, ya que le resultaba imposible referirse al individuo aislado tanto como a una sociedad al margen de los sujetos que la componen. Preocupado por el desarrollo del Yo dentro del contexto de las relaciones sociales, estableció el importante concepto del Yo reflejado o Yo en el espejo, resultado de un modo de imaginarnos aquello que somos para los demás y el juicio relativo a esa apariencia. Corresponde a Cooley haber definido al grupo primario donde se da la interacción “cara a cara” y se crean vínculos interpersonales como la unidad adecuada para el análisis social. No solo la Psicología de los grupos

humanos, sino las relaciones interpersonales constituyeron para el núcleo de una nueva propuesta.

Thomas y Znaniecki establecieron formalmente la posibilidad de crear una Psicología Social, punto de vista que concretan en su obra *El Campesino Polaco*, publicada en 1918, considerado el primer trabajo de carácter empírico en este campo. Eligieron una conducta de adaptación como el eje de su desarrollo teórico y encontraron en la noción de actitud una unidad de análisis con la que creyeron poder resolver (en términos de vínculos observables) el problema de la unidad fundamental de la realidad social: la relación individuo-sociedad. La actitud es, para estos autores, la contrapartida individual de un valor social. La actitud susceptible de ser evaluada a través de escalas se incorpora como acervo de la disciplina, desarrollándose herramientas más o menos sofisticadas: contemporáneamente Ajzen y Fishbein en la teoría de la Acción Razonada apuntaron a la predicción y al cambio de la conducta desde una perspectiva cognoscitiva (Morales, Páez, Kornblit y Asún, 2001).

Cabe mencionar que la Psicología Social como disciplina nació con la Psicología e intentó mostrar la presencia de lo social en la formulación de la subjetividad. La Psicología define al sujeto individual como su objeto de estudio empírico: una entidad natural, con atributos (rasgos), una realidad primaria, una unidad integrada, una totalidad a la que se le asigna una relativa autonomía, a la que Allport definió como personalidad. Al agregarle lo social hace referencia a fenómenos de otra naturaleza, enfatizando por ejemplo en los problemas emocionales se hallan fuertemente arraigados en el interior de la mente del individuo.

Como se puede observar la Psicología Social tuvo que pasar por un largo desarrollo histórico para poder así consolidarse en lo que hasta ahora es una disciplina encargada de estudiar la interacción del hombre - medio ambiente. A continuación se presenta un esquema en donde se especifican las principales aportaciones de algunos autores considerados pioneros de la Psicología Social.

E. Durkheim	<p style="text-align: center;"><i>“Existe un Determinismo Social”</i></p> <p>Creía que los grupos sociales presentaban características que iban más allá o eran diferentes a la suma de las características o conductas de los individuos. También estudió la base de la estabilidad social, es decir, los valores compartidos por una sociedad, como la moralidad y la religión. En su opinión, estos valores son los vínculos de cohesión que mantienen el orden social. La desaparición de estos valores conduce a una pérdida de estabilidad social, de ansiedad e insatisfacción en los individuos. Explicó el fenómeno del suicidio como resultado de una falta de integración del individuo en la sociedad.</p>
G. Tarde	<p style="text-align: center;"><i>“Toda la sociedad es producto de la imitación”</i></p> <p>Afirmó la irreductibilidad del hecho individual, intentó explicar el fenómeno de la conformidad que configura el orden social.</p>
G. Le Bon	Fue el primero en describir el fenómeno de las masas y de la colectividad amorfa.
W. Mc Dougall	<p style="text-align: center;"><i>“Las conductas sociales son fundamentalmente instintivas”</i></p> <p>Vuelve a plantear las teorías de Darwin y W. James. Propone una Psicología Social no racional fundada en una teoría muy amplia del instinto.</p>
Ross	Adopta una posición más sociológica que psicológica, poniendo de relieve los aspectos de imitación y mentalidad colectiva
Tripplet	Estudió el comportamiento de las personas solas y en presencia de otras.
Möede	Se dedicó al estudio del movimiento de masas y al problema de la rivalidad y competencia, utilizando un paradigma experimental.
Allport	Se dedicó igualmente que Tripplet, a estudiar el fenómeno del comportamiento a solas en comparación con el comportamiento en presencia de otros. Desarrolló una teoría sobre los rasgos de la personalidad, con el objeto de describir el comportamiento humano desde un punto de vista operacional.
Thurstone y Likert	Estudian las actitudes y la su medición. Comienzan el avance de la medición.

Centres	Mostró el papel de la identificación de una persona con una determinada clase social en la formación de sus actitudes y valores.
Adorno y colaboradores	Analizaron una serie de factores que concurren para la formación del síndrome conocido por “personalidad autoritaria”, también desarrollaron una escala para medir este constructo.
W. James	Su dilema fue la búsqueda de una psicología y una filosofía que le permitiera trabajar con los datos observables de la vida comunitaria. Su tesis fue: La conciencia no esta compuesta de partes unidas entre sí, sino es como una corriente, primordialmente un proceso, una función peculiar del ser humano vinculada con necesidades de la acción propia de la naturaleza biológica del hombre.
Watson	Considera que el ambiente es el determinante de lo que el hombre puede llegar a ser. Elaboraba el trabajo de laboratorio para mostrar bajo condiciones la posibilidad de aprendizaje y modificación de conducta.
Mead	Definió a la naturaleza del hombre asociado en el mundo humano del sentido. Es el hombre quien construye la realidad, su realidad como empresa colectiva.
Cooley	Estaba interesado en el desarrollo de un ser social individual, no como un producto de la herencia biológica, sino de la comunicación social. Definió al grupo primario donde se da la interacción cara a cara y se crean vínculos interpersonales como la unidad adecuada para el análisis social.
Thomas y Znaniecki	<p style="text-align: center;"><i>“La actitud es la contrapartida individual de un valor social”</i></p> Encontraron en la noción de actitud de análisis con la que creyeron poder resolver (en términos de vínculos observables) el problema de la unidad fundamental de la realidad social: la relación individuo - sociedad.
Ajzen y Fishbein	Formulan la teoría de la Acción Razonada en donde apuntan a la predicción y al cambio de la conducta desde una perspectiva cognoscitiva.

Fig. 1. Principales exponentes y sus aportaciones a la Psicología Social.

1.2 ¿Qué es la Psicología Social?

La Psicología social consiste en el estudio de la vivencia y la conducta humana. Puede definirse como el estudio científico de las actividades del individuo influido por otros individuos (Klineberg, 1986).

La Psicología Social estudia las manifestaciones del comportamiento que surgen por las interacciones de una persona con otras, o por la expectativa de tal interacción. Todos los seres humanos vivimos en un proceso constante de independencia e interdependencia con otras personas. El comportamiento de una persona suscita en otra, una respuesta, y a su vez esta respuesta sirve de estímulo para la persona que mostró ese comportamiento, es así que se da la interacción. El proceso de interacción social es un proceso eminentemente de cambio, en donde se resaltan los aspectos de dependencia e interdependencia entre personas. De esta manera, la interacción humana constituye el objeto material de la Psicología Social, es su unidad de análisis (Rodrigues, 1985).

Según Lindgren (1986), la Psicología Social tiene que ver con los procesos de la conducta, los factores causales y los resultados de la interacción entre personas y grupos.

Es evidente que la Psicología Social debe ocuparse de cómo el hombre actúa en el contexto social, en gran parte en como interactúa éste con los demás, de que manera reacciona como receptor y emisor de estímulos tanto a nivel de grupo, a nivel de organización o a nivel de sociedad (Salazar, Montero, Muñoz, Sánchez, Santoro y Villegas, 2001).

Secord y Backman (1981), señalan que a diferencia de la Psicología General y de la Sociología, la Psicología Social, se encarga de estudiar el comportamiento de los individuos en su respectivo contexto social. Hacen esta distinción, ya que puntualizan que la Psicología General se encarga de estudiar al individuo, pero lo aíslan de su medio; en tanto que la Sociología se encarga de estudiar los patrones de la interacción social, haciendo a un lado al individuo, quien participa en ellos.

En general, se puede decir que la Psicología Social es el estudio de la relación que existe entre un ser humano con el grupo al que pertenece.

De acuerdo con Secord y Backman (1981) y Rodrigues (1985), es importante hacer una diferenciación entre la Psicología Social y otras disciplinas, como la Sociología, la Antropología, la Etnología y otros sectores de la Psicología, ya que en ocasiones suelen confundirse. En este sentido, a diferencia de la Psicología Social, la Sociología considera como su objeto de estudio a la sociedad, las instituciones sociales y las relaciones sociales; sin embargo, no puede afirmarse que la Psicología Social y la Sociología sean disciplinas distintas, ya que entre ellas existe un área en común en cuanto a su objeto de estudio, por ejemplo, las actitudes, status, la delincuencia, el comportamiento de grupo, etc. La distinción entre Psicología Social y Antropología es clara; la Antropología estudia los productos humanos en las diferentes culturas, las características étnicas en los distintos pueblos, sus formas de expresión, etc., pero se abstiene de incluir al individuo en sí mismo, así como su comportamiento característico frente a los estímulos sociales inmediatos, como lo hace la Psicología Social. La Psicología Social se diferencia de la Etnología en que a ésta última le interesan los significados del comportamiento que son construidos y reconstruidos por el hombre común y corriente, las causas y razones de las costumbres y tradiciones.

La Psicología Social como parte de la Psicología se ocupa de las posiciones adoptadas individualmente por los seres humanos. Entendiendo por posición por una parte la conducta registrada por un observador situado en un punto de vista exterior y también en ciertos casos las relaciones de sentimientos y pensamientos sólo accesibles a una introspección que adopta a un individuo ante situaciones y personas del medio que le rodea o bien las relaciones reflejadas con respecto a su propia persona (Hofstätter, 1980).

Para Hollander (1976) la Psicología Social es uno de los campos científicos dedicados al estudio de la conducta humana. Su atención se centra especialmente, en la comprensión de las influencias que producen regularidades y diversidades en el comportamiento social humano para cuyo estudio apela el análisis sistemático de datos, obtenido mediante rigurosos métodos científicos. El carácter distintivo de la Psicología Social surge de dos

factores fundamentales: primero, su interés en el individuo como participante en las relaciones sociales; segundo, la singular importancia que atribuye a la comprensión de los procesos de influencia social subyacentes bajo tales relaciones.

La Psicología Social presenta cuatro aspectos fundamentales:

1. Un conjunto de fenómenos de interés, en este caso, los que implican influencia social. Ello incluye tanto las interacciones de persona a persona como las relaciones que prevalecen entre los grupos o las sociedades totales, o las del individuo con estas entidades más amplias.
2. Un cuerpo de teoría referente a los fenómenos de influencia.
3. Los hallazgos acumulados, en su forma de conocimiento aceptado acerca de éstos fenómenos; por ejemplo, los descubrimientos científicos reunidos y resumidos en los libros de texto; expresados en términos de investigación y de los principios que ellos sustentan.
4. Un conjunto de métodos de investigación a la obtención de pruebas sobre éstos fenómenos, mediante procedimientos reconocidos de base objetiva, que permitan un acopio sistemático de datos.

Estos rasgos de la Psicología son necesariamente interdependientes y resulta imposible, por lo tanto, establecer entre ellos una separación neta. Como se puede ver, la mayoría de los autores anteriormente citados coinciden en que la Psicología social estudia cómo el entorno social influye directamente en la conducta y comportamiento de los individuos. La Psicología Social también se ocupa del juego, más amplio, de relaciones de influencia que existen entre un grupo y unidad entre la conformidad, liderazgo, prejuicios, moral, colectiva y otros fenómenos propios del grupo.

El estudio de la Psicología del Individuo dentro de la sociedad es uno de los atributos distintivos de la Psicología Social.

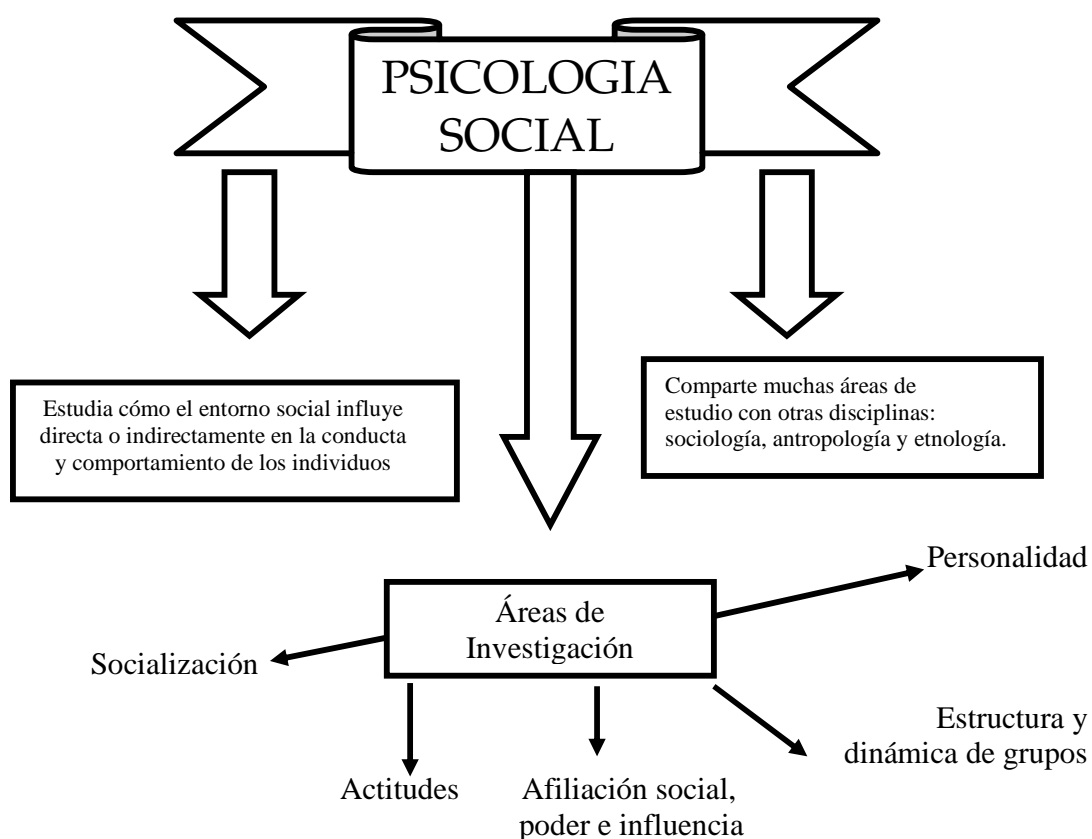


Fig. 2. Áreas de investigación en Psicología Social.

1.3 Objeto de estudio de la Psicología Social

La Psicología Social se ocupa entonces, del estudio de las relaciones reales, imaginadas o anticipadas, de una persona con otra, dentro de un contexto social en la medida en que afectan a los individuos comprometidos. De este modo los psicólogos sociales están interesados en estudiar las condiciones que llevan a una persona adecuarse al juicio de otras, las condiciones que determinan las actitudes de una persona, las condiciones que conducen a interrelaciones de competencia de cooperación. El psicólogo social también se

interesa en el estudio de los efectos de las actitudes de un individuo en sus relaciones con los otros de las consecuencias de las interacciones competitivas o de cooperación, o de relaciones similares (Deutsch y Krauss, 1992).

La forma en como se dan las interacciones entre los individuos son de suma importancia para la Psicología Social; éstas interacciones se dan cuando el comportamiento de un individuo, en presencia de otra persona, es a la vez respuesta y estímulo para esa otra persona, dado que la otra persona (O) reacciona ante el comportamiento del individuo (P), el comportamiento de P será modificado por la presencia de O. P puede consciente o inconscientemente comportarse de tal forma que producirá una respuesta específica de O. Su comportamiento subsiguiente dependerá del éxito o fracaso al tratar de obtener ciertos comportamientos por parte de O. Pero, de acuerdo con Secord y Backman (1981), el fenómeno es más complejo que la simple formación de secuencias de estímulos y respuestas, acciones y reacciones. En situaciones comunes, el comportamiento de una persona dentro de una interacción, se desarrollará de forma fácil, esto ocurre por que cada miembro de la interacción ha aprendido a anticipar la respuesta que producirá cualquier acción de su parte, así como a anticipar las respuestas suyas ante las acciones del otro individuo. Tales interacciones ocurren así, sin embargo, ambos miembros comparten las mismas definiciones de los actos propios y de los actos del otro individuo, así como un entendimiento común de la estructura de la relación mutua.

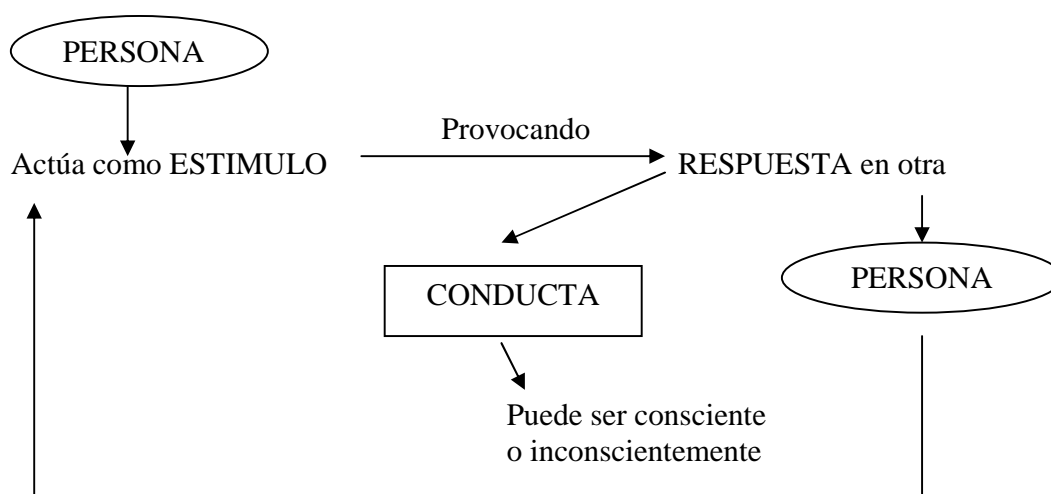


Fig. 3. Forma como se dan las interacciones entre los individuos.

Cabe mencionar que si queremos entender la Psicología Social y otras disciplinas, conviene conocer cómo recogen los datos y cuales resultados se consideran significativos dentro de estas disciplinas así como también saber cual es el método o técnicas de investigación de las que se apoyan y que son de gran importancia para la obtención de los datos.

1.4 Métodos de investigación en Psicología Social

Cuando se habla de métodos de investigación en Psicología Social, se hace referencia a los procedimientos utilizados por el psicólogo en el estudio científico de los fenómenos psicosociales. La primera distinción que se hace es entre los métodos de investigación y los métodos de recopilación de datos; los primeros constituyen la característica predominante de la investigación y los métodos de recopilación de datos son el instrumental utilizado por el investigador en la obtención de los datos empíricos de su investigación (Rodrigues, 1985).

Una distinción de principio que se impone dentro de la investigación en Psicología Social es la que se refiere a los métodos de investigación y a los métodos de recopilación de datos. Los primeros constituyen la característica predominante de la investigación y se dividen en dos grandes categorías, las cuales a su vez, se separan en otras dos categorías; los métodos de recopilación de datos son sólo el instrumental utilizado por el investigador en la obtención de los datos empíricos de su investigación y pueden ser en cualquiera de los cuatro tipos de métodos de investigación de Psicología Social.

Las investigaciones *ex post facto* se caracterizan por estudiar una situación en la que ya tuvieron lugar las variables independientes y dependientes. Estas investigaciones a su vez son de dos tipos: investigaciones estadísticas y estudios de campo. Las investigaciones *estadísticas* tienen como principal finalidad proporcionar información acerca de una población, a través del análisis de una muestra representativa. Los estudios de campo poseen la característica propia de las investigaciones *ex post facto*, o sea, la de recopilar datos referentes a los fenómenos psicosociales (Rodrigues, 1985).

De acuerdo con Hirt (2002) las investigaciones de la Psicología social pueden clasificarse en cuatro dimensiones metodológicas básicas: *1) estudios experimentales vs. correlacionales, 2) estudios de laboratorio vs. estudios de campo, 3) autorreportes vs. estudios observacionales y 4) estudios conductuales vs estimaciones conductuales*. A continuación se explica brevemente cada dimensión:

Estudios experimentales vs correlacionales: se distinguen de los estudios correlacionales en dos aspectos. En los experimentos se manipulan o modifican en forma sistemática los niveles de las variables independientes experimentales y asignan de manera aleatoria a los sujetos en diversas condiciones experimentales. En cambio los estudios correlacionales se guían por la forma de responder de los sujetos a varios reactivos o por sus atributos personales (sexo y raza). Por ejemplo, un investigador podía analizar las diferencias sexuales de la conducta en dos o más situaciones, en esta investigación el sexo sería una variable corelacional. Se da el nombre de **cuasiexperimentos** a aquellos en los que variable independiente es manipulada, pero los sujetos no son asignados aleatoriamente a las condiciones. Estos estudios pueden ser muy útiles cuando se evalúan programas sociales, educativos o gubernamentales en que el evaluador no tiene control completo sobre la situación.

Cabe mencionar que los experimentos ofrecen muchas ventajas, una de ellas es que gracias a la manipulación de la variable independiente se sabe cuando se introdujo y cuándo se experimentó. En un estudio corelacional se puede medir la variable independiente antes que la variable dependiente; pero el investigador no sabe que la primera se experimentó primero en forma significativa. Los estudios correlacionales y experimentales son excelentes para establecer la covariación (cómo dos variables actúan al mismo tiempo) de las variables dependientes e independientes.

Estudios de laboratorio vs de campo: las investigaciones en Psicología Social pueden efectuarse en un laboratorio o en el campo. Casi todas se llevan a cabo en algún tipo de laboratorio, pero muchas de gran utilidad se realizan en el campo. Los experimentos de campo se caracterizan por estudiar un fenómeno psicosocial en el ambiente natural en que

tiene lugar. El experimento de laboratorio este es semejante al estudio de campo en lo que se refiere a la observación del fenómeno en estudio en su ambiente natural, el experimento de campo difiere al permitir al investigador la manipulación de la variable independiente cuyo efecto pretende determinar. La diferencia principal entre estos dos métodos radica en que los sujetos acepten participar y en que conozcan la naturaleza del experimento. Es decir la principal ventaja de efectuar una investigación de laboratorio radica en un mayor control sobre el ambiente.

Autorreportes vs estudios observacionales: los autorreportes permiten al psicólogo estudiar hechos y procesos que no podría observar. Ello se debe a que ocurrieron en el pasado o que se trata de hechos privados que tienen lugar en el cuerpo del sujeto. Algunas medidas de autorreporte son las encuestas y los sondeos de opinión. Las encuestas se proponen describir lo que piensa la gente, no contestar preguntas concernientes a relaciones causales.

Los estudios observacionales buscan ante todo contestar la pregunta ¿cómo esto (variable independiente) influye en la conducta?. Las técnicas de observación permiten evaluar un comportamiento. Las medidas observacionales no están sujetas al recuerdo distorsionado de los hechos como a veces los autorreportes, porque se aplican a conductas visibles o audibles a los observadores, quienes están motivados para ser objetivos.

Estudios conductuales vs estimaciones conductuales: en la Psicología Social se coloca a las personas donde deben obrar o reaccionar y registrar sus respuestas o les pedimos estimar cómo ellos u otros reaccionaran en situaciones hipotéticas. En el primer tipo de estudio, se usa la conducta como la variable dependiente, en el segundo las estimaciones conductuales como variables dependientes. En una investigación sobre actitudes, cuando éstas son comunicadas por los sujetos se consideran conductas, no estimaciones de ellas. La característica que distingue ambas clases de estudio es la participación personal.

A continuación se muestra un cuadro en donde se describen brevemente las ventajas y desventajas que existen al utilizar dichos métodos con la finalidad ejemplificar de una manera más clara lo anteriormente mencionado.

MÉTODO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Experimentos	Pueden hacerse inferencias causales	No sirven para evaluar algunos temas
Estudios correlacionales	Pueden evaluarse temas imposibles de estudiar en forma experimental por motivos prácticos o éticos	No pueden hacerse inferencias causales
Estudios de Campo	Conducta más espontánea	Por lo general no puede informar a los sujetos ni remediar el maltrato
Estudios de laboratorio	Mayor control	Artificialidad de la situación y de las respuestas de los sujetos
Autorreportes	Ofrecen acceso a estados de ánimo, actitudes y pensamientos inobservables	Se prestan a mentiras, o distorsiones de la memoria
Observación	Permite medir en forma directa las conductas	Tardan mucho tiempo y se necesitan varios observadores
Estudios conductuales	Interesantes, de alto impacto, realismo experimental	A veces hay que engañar a los sujetos
Estudios de estimación conductual	Útiles en investigaciones cognoscitivas, de carácter no psicológico	La escasa participación de los sujetos les impide estimar con exactitud cómo se comportarán

Fig. 4. Ventajas y desventajas de los métodos de investigación utilizados en Psicología Social.

De acuerdo con Álvaro, Garrido y Torregrosa (1996), se puede decir que la investigación Social Evaluativa se refiere al conjunto de métodos y técnicas utilizadas (os) en la evaluación social. El espacio privilegiado es, sin duda, la evaluación de programas. La evaluación de programas tiene como objetivos principales el análisis de la adecuación de los resultados a las finalidades y objetivos propuestos por el programa, la eficacia de los métodos y técnicas puestos en juego, cierta prospectiva sobre efectos no previstos y un análisis de los costos y el ajuste presupuestario. La determinación de la efectividad del programa, para algunos / as, o del impacto y la relevancia para otros / as, acostumbran a ser las dimensiones sobre las que se efectúan la evaluación.

La investigación evaluativa está vinculada mayoritariamente al positivismo, a la aceptación del principio de neutralidad científica y a la presuposición de la existencia de una realidad objetiva incuestionable. En consecuencia, la labor del / la profesional de la evaluación queda marcada por la artificial separación del objeto que evalúa, la desconsideración efectiva de las personas implicadas en el programa y la predominancia del modelo “técnico” sobre el compromiso ético.

Hasta hace poco, la investigación (tanto en el llamado “ámbito básico” como en el “aplicado”) estaba definida por un marco epistemológico que la operacionalizaba en términos exclusivamente cuantitativos. La medición en Ciencias Sociales se ha presentado como un logro, convirtiéndose en pivote del desarrollo de éstas, las cuales han entrado en crisis, y una de sus consecuencias ha sido la apertura hacia otras comprensiones de la realidad social y, consecuentemente, a otras estrategias para estudiarla. En el prefacio al “Handbook” de Investigación Cualitativa, la referencia más importante para los próximos años en este campo, se dice que ha sido precisamente en las últimas dos décadas cuando se ha producido este importante cambio en las Ciencias Sociales. En la práctica se aprecia, efectivamente cómo los estudios empíricos se realizan cada día más sobre la base de métodos cualitativos. No puede decirse que el uso de métodos cuantitativos haya dejado de ser dominante, pero cada día es más importante la apuesta cualitativa (Denzin y Lincoln, 1994, en Álvaro, Garrido y Torregrosa, 1996).

La investigación social cualitativa es enormemente variada, pero distintas concepciones tienen en común un compromiso con una naturalista e interpretativa, y una crítica continua a la política y a los métodos del positivismo. Esto ha hecho que tradicionalmente los métodos y técnicas cualitativas hayan sido atacados por parte de quienes practican métodos cuantitativos por su presunta falta de objetividad, la imposibilidad de reproducción de sus resultados y falta de validez, mientras que los métodos cuantitativos no eran problematizados jamás (Cherry, 1995; en Álvaro, Garrido y Torregrosa, 1996). Con los años las perspectivas metodológicas cualitativas han ido encontrando su lugar paralelo a la emergencia de las teorías críticas.

En la actualidad, la división cuantitativo / cualitativo marca el camino de cualquier reflexión metodológica que se quiera realizar en el conjunto de Ciencias Humanas y Sociales. De hecho, la clásica reflexión sobre “los dos métodos”, correlacional y experimental, se circunscribe al contexto específico de la tradición metodológica cuantitativa dominante en Ciencias Sociales.

El auge de los métodos cualitativos tiene que ver con la emergencia de las perspectivas y las teorías críticas, como ya se ha señalado con anterioridad. En ellas se muestran más adecuados todos aquellos instrumentos analíticos que descansan en la interpretación. En efecto estos procedimientos se adecuan perfectamente al buscar la comprensión de los procesos sociales, más que su predicción, o si se prefiere, al buscar dar cuenta de la realidad social, comprender cuál es su naturaleza, más que explicarla.

Cabe mencionar que por sí mismas las distintas técnicas de investigación no son cuantitativas o cualitativas, aunque es obvio que algunas de ellas implican prácticamente el método cuantitativo, como el cuestionario, y otras el cualitativo, como la observación participante. Su carácter “cuali” o “cuanti” vendrá dado, dicho con mayor propiedad, por el método en el cual se haya diseñado su uso.

Álvaro, Garrido y Torregrosa (1996), consideran que las técnicas que son más habituales en los diseños de investigación cualitativos son: la observación participante, la entrevista (individual y grupal), las técnicas grupales y las técnicas documentales y textuales.

Observación Participante: es una de las técnicas privilegiadas por la investigación cualitativa. Consiste, en esencia, en la observación del contexto desde la participación no encubierta y no estructurada del propio investigador (a). Este tipo de observación proporciona descripciones de los acontecimientos, las personas y las interacciones que se observan, pero también la vivencia, la experiencia y la sensación de la propia persona que observa.

Entrevista (individual y grupal): la entrevista es un contexto formal de interacción entre el/ la analista y las personas investigadas que se utiliza para obtener información sobre el punto de vista y la experiencia de los individuos y los grupos que se analizan. Existen multitud de modalidades las cuales varían tanto por el número de participantes en la entrevista (individual o grupal) como por su nivel de estructuración (abierta, estructurada o semiestructurada) y por el grado de implicación del / la entrevistador (a). En cualesquiera de las modalidades producidas por las dimensiones de cantidad o de estructuración (individual, grupal, abierta, estructurada o semi-estructurada), en la investigación cualitativa se aprecia una preferencia por la implicación de quien realiza la entrevista más que por el mantenimiento de una posición neutral del / la entrevistador (a). En efecto, cada vez más se estimula que el del/la entrevistador (a) se comporte como un participante más en la entrevista.

Técnicas grupales (grupo de discusión y otras): son profusamente utilizadas en la investigación cualitativa. Brainstorming, role-playing, mesa redonda, simposium, panel, Philips 66, etc; son técnicas de uso habitual en la investigación aplicada. Pero son el grupo de discusión y los grupos focales los de uso más habitual. En esencia, el grupo de discusión y el grupo focal, consisten en la reunión de un pequeño número de personas para obtener información en un ambiente agradable con un formato de conversación que estimula el

debate y la confrontación. El tipo de material que produce es, obviamente, cualitativo y acostumbra a ser objeto de análisis de contenido y de análisis del discurso.

Técnicas documentales y textuales: documentos, libros, revistas, informes, planfetos, comunicaciones, en definitiva, textos de toda índole son productos habituales en los contextos sociales en los que se va a intervenir y que se van a analizar. Su recogida, su codificación y catalogación, su clasificación son tareas imprescindibles en la mayor parte de los trabajos de investigación de campo. No hay un procedimiento único en estas técnicas, pero su objetivo sí es único: la constitución de un corpus analizable en el marco de los distintos métodos.

Los métodos y/o técnicas anteriormente descritas son los principales métodos de investigación a los que se puede recurrir para llevar a cabo la investigación dentro de la Psicología Social.

1.5 Psicología Social Comunitaria

La Psicología de la Comunidad representa una postura de protesta ante el descuido o ignorancia de ciertas áreas por parte de la Psicología Aplicada. En este aspecto Bender (1981) la considera una reacción contra actitudes y prácticas comunes en la Psicología Aplicada y una propuesta para mejorarlas y la define “como un intento de hacer los campos de la Psicología Aplicada más efectivos en la práctica de sus servicios, y más sensibles a las necesidades y deseos de las comunidades a las que sirven” (Bender, 1981, Pág.11).

Para Newbrough, (1970, en Gómez del Campo, 1999) la Psicología de la Comunidad es el área de trabajo para los Psicólogos interesados en la aplicación del conocimiento a la solución inmediata de problemas sociales tales como la pobreza y educación.

La Psicología de la Comunidad es un campo que ofrece al psicólogo la posibilidad de desarrollar nuevos roles profesionales para intervenir no sólo con individuos, sino a nivel de sistemas sociales de diferentes grados de complejidad y plantea claramente nuevas

ideas, como la acentuación de la intervención en el sistema social para cambiar el comportamiento del o de los individuos dentro de un sistema (Gómez del Campo, 1999).

Salazar, Montero, Muñoz, Sánchez, Santoro y Villegas (2001), definen a la Psicología Social Comunitaria como una rama de la Psicología cuyo objetivo fundamental es el estudio de los factores psicosociales que permitan desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social para solucionar problemas que los aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social.

Para la Psicología Social comunitaria es importante la investigación con grupos. Un grupo puede definirse como cualquier número de personas que *interactúan* entre sí cara a cara, en un encuentro o en una serie de encuentros, a donde cada miembro recibe alguna percepción de los demás participantes.

González, Monroy de Velasco y Kupferman (1978), definen al grupo como aquel en donde las interrelaciones interpersonales se llevan a cabo directamente y con gran frecuencia, suelen realizarse en un plano más íntimo y existe mayor cohesión entre sus miembros.

Estos autores consideran algunas propiedades comunes en todos los grupos:

Antecedentes: Se refiere a los ciertos factores que los grupos pueden tener o no tener. Algunos componentes de dichos antecedentes son: el que un grupo se reúna por primera vez o que se hayan reunido con anterioridad; la claridad que tengan los miembros acerca de las finalidades del grupo o de algún grupo, su experiencia, su papel, el tipo de jerarquía que prevalece, etc.

Esquema o patrón de participación: Ésta propiedad está determinada por las direcciones de las relaciones existentes dentro del grupo y por el grado de participación de los miembros en los asuntos grupales. Las relaciones mencionadas pueden ser: unidireccionales, es decir, de la facilitador hacia los demás integrantes; bidireccionales,

cuando el facilitador se dirige hacia los miembros del grupo y éstos a su vez se comunican con él; ó también multidireccionales, que se da cuando todas las personas se comunican una con otra. Se considera que mientras mayor es la participación de los individuos hacia el logro de los objetivos comunes, existe un mayor grado de apertura al cambio y la satisfacción personal.

Comunicación: Es el proceso a través del cual es posible la transmisión de ideas sentimientos o creencias entre las personas; hace posible la comprensión no sólo entre individuos sino también entre grupos, sociedades, etc. La comunicación puede ser verbal y no verbal; la primera viene determinada con la utilización del lenguaje oral o escrito, y es la que se utiliza con mayor frecuencia, la segunda se refiere al uso de cualquier otro recurso como posturas, silencios, gestos faciales, etc.

Cohesión: Se refiere al grado de atracción que experimenta la persona hacia los demás miembros del grupo. Está determinado por diversos factores humanos como la estimación hacia otros integrantes del grupo, la admiración profesional, las perspectivas de aprendizaje y el sentido de proteccionismo.

Atmósfera: Se refiere a la disposición de ánimos o sentimientos que se encuentran difundidos dentro del grupo; ya que generalmente la conducta del individuo ésta más o menos determinada por la forma en que percibe la atmósfera. La atmósfera de un grupo se encuentra condicionada por factores internos y externos, entre los primeros se incluye la comunicación los aspectos emocionales de los integrantes, etc. Entre los factores externos se puede mencionar entre otros, la imagen del grupo, las oportunidades de desarrollo y la aceptación del grupo en la sociedad.

Normas: Son las reglas que rigen la conducta de los individuos del grupo y que en conjunto forman lo que se denomina código. El objetivo de las normas es proporcionar una estructura estable en pro del logro de los objetivos planeados. Las normas pueden ser implícitas o explícitas; las primeras son aquellas que son sobrentendidas, en virtud de su

carácter tácito. Por otra parte las normas explícitas son aquellas que requieren de una instrucción previa para tener conocimiento de ella.

Estructura y organización: Todo grupo tiene una estructura para su organización visible y otra para la invisible. La primera se refiere a la división del trabajo y a la ejecución de las tareas esenciales: La segunda es la referente a convenios no reglamentados o implícitos.

Procedimientos: Son los medios utilizados para lograr los objetivos.

Metas: Son los fines hacia los que se dirigen las actividades del grupo; las metas deben estar relacionadas en cierto grado con las necesidades de intereses individuales para que éstas y las necesidades del grupo se satisfagan de forma razonable.

Rappaport (1977, en Gómez del Campo, 1999) cita las definiciones de *comunidad* que aparecen en el diccionario Random House de la Lengua Inglesa:

Comunidad:

1. Un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, comparte su gobierno, y poseen una herencia cultural e histórica común.
2. Un grupo social que comparte características e intereses y que es percibido o se percibe a sí mismo como distinto en algunos aspectos de la sociedad mayor dentro de la cual existe.
3. Un conglomerado de poblaciones que ocupan un área determinada.

Retomando el tema de la Psicología Social Comunitaria, se puede decir que ésta se encarga de estudiar cómo el individuo y el grupo se influyen mutuamente, estudio en el que se han tratado temas como el del liderazgo, sus funciones, sus estilos y su efectividad. Asimismo, investigar las condiciones en que los grupos humanos resuelven sus conflictos de forma cooperativa o competitiva y las múltiples consecuencias que presentan. Es aquí donde el papel de los psicólogos comunitarios se convierte en el de facilitadores, cuyos grados de compromiso con la comunidad contribuyen a que ésta se organice, discipline y participe

activamente dentro de la sociedad y del cuestionamiento a la misma, apoyada en la metodología de la investigación - acción participativa.

1.6 Intervención con comunidades desde el Enfoque Humanista

El campo de la Intervención Comunitaria, desde el punto de vista de la Psicología, se ha expandido para incluir todos aquellos programas que contribuyan y ayuden al desarrollo integral de la persona y de las comunidades en las que participa. En la formación de comunidades provisionales, los miembros experimentan un profundo sentido de su propio poder, así como de acercamiento y unión respetuosa hacia los demás miembros. Su formación incluye un creciente proceso de comunicación interpersonal abierta, un sentido de unidad cada vez más desarrollado y una armoniosa psique colectiva, casi espiritual en naturaleza. En estos grupos se debe facilitar un ambiente en el que cada participante sea libre de elegir, de participar en igualdad de condiciones con los demás en la planificación y ejecución de actividades, de ser más consciente de su fuerza personal, de adquirir mayor autonomía y de convertirse en el arquitecto creativo de su propia vida.

En la relación que se establece con el grupo y con sus miembros, el poder es compartido. Se procura “ser” y que los demás “sean”. De este modo, se procura que cada uno goce su propia validez. Además, se forma un grupo completamente abierto, sin líder ni organización jerárquica. Cada persona percibe al grupo, no sólo como el lugar donde satisfacer sus necesidades personales, sino el ambiente donde pueden formar activamente la situación que permita satisfacer dichas necesidades. La libertad del individuo para avanzar hacia sus propias metas en armonía con la diversidad es uno de los aspectos más enriquecedores del grupo. La actitud facilitativa que crea el personal, hace que los participantes empiecen a oírse el uno al otro y por consiguiente a comprenderse y respetarse (Rogers, 1986).

El campo de la Intervención Comunitaria, se ha expandido para incluir todos aquellos programas que contribuyan al desarrollo integral de la persona y de las comunidades en que participa.

Carl Rogers y sus colaboradores trabajaron en los procesos de formación de comunidades. Las primeras experiencias se centraban en el crecimiento del individuo en el contexto grupal; se enfatizaba la importancia de la creación de un clima de seguridad psicológica, libre de amenazas para la autoestima de la persona, que permitiera la autoexploración y la creación de relaciones cercanas y significativas (Gómez del Campo, 1999). Las condiciones facilitadoras del crecimiento individual (empatía, aprecio positivo incondicional y congruencia) fueron pronto reconocidas como elementos centrales en la comunicación grupal.

De acuerdo con Gómez del Campo (1999), dentro de las comunidades se generan procesos, se establecen normas y límites, se desarrollan estructuras de poder, formas de gobierno, patrones y estilos de comunicación.

Estructuras de poder. En el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), el proceso de formación de una comunidad empieza mucho antes de que los participantes se reúnan físicamente en un lugar; el proceso comienza desde que el equipo de facilitadores se reúne para compartir expectativas en relación con la experiencia. Esto en sí mismo es ya un proceso de formación de una comunidad que se prepara para interactuar con otra comunidad con el fin de lograr determinados objetivos comunes.

El uso del poder en el ECP se define como un poder compartido, así, se llega a la primera reunión con la invitación para formular y alcanzar objetivos de manera conjunta. Es una estructura – proceso que surge de la convivencia y se va creando de acuerdo con las necesidades y expectativas de la comunidad, y permanece abierta a constante revisión y modificación; de este modo aparecen también las normas, procedimientos, costumbres y tradiciones de la comunidad.

El poder de la persona. Este concepto supone el desarrollo de aspectos como la autoestima, la responsabilidad, el respeto, la conciencia personal y comunitaria, la integración interpersonal y social, y el reconocimiento de nuestra capacidad individual para

influir y contribuir en procesos de cambio. El “poder de la persona” implica también el derecho de ser diferente.

Relaciones interpersonales y patrones de comunicación. Tanto los participantes como los facilitadores se esfuerzan por propiciar la creación, desarrollo y mantenimiento de un clima que facilite el encuentro interpersonal a niveles más profundos y significativos que los que ocurren en la vida ordinaria. La apertura personal es un elemento esencial para el progreso hacia una comunicación efectiva. Entre las características de la comunicación efectiva y del clima adecuado para facilitarla se encuentran: respeto, aceptación, situar la comunicación en el aquí y ahora del grupo, hablar por uno mismo haciéndose responsable de su comunicación tanto verbal como no verbal y hablar en forma directa y personal.

La toma de decisiones. En estas comunidades, desde el primer contacto que se tiene con la persona se estimula su participación en las decisiones, de este modo van surgiendo proposiciones para organizar el grupo y para definir sus tareas y objetivos. En el ECP es importante estimular la participación individual, evitar la crítica inoportuna y la descalificación de los puntos de vista de la persona; es necesario dar tiempo suficiente para la exposición de diferentes proposiciones e ideas para llegar a soluciones creativas.

Según Gómez del Campo (1999) el Enfoque Comunitario tiene las siguientes características:

Acentúa la prevención primaria. Esta característica se refiere a todo esfuerzo dirigido a evitar la aparición de un problema, alteración o mal que pudiera afectar al individuo o a su comunidad. Además del nivel primario, el enfoque comunitario trabaja en prevención secundaria y terciaria; en ambos casos la intervención se realiza cuando la alteración o problema ya se encuentra presente. La prevención secundaria pretende reducir al mínimo el tiempo de duración de la alteración, y la prevención terciaria pretende reducir los efectos desorganizantes y nocivos de la alteración o problema que afectó al individuo o grupo.

Es comprensivo u holista. El Enfoque Comunitario opera en la sociedad como un todo; comparte con la teoría general de los sistemas el postulado de que los componentes de un sistema se interrelacionan de manera tal que cualquier cambio en un subsistema afecta al sistema mayor y viceversa.

Es desprofesionalizante. La desprofesionalización pretende explorar nuevas alternativas de ejercicio profesional que consideren debidamente los derechos y necesidades de poblaciones desfavorecidas. Este movimiento se apoya en el entrenamiento de personal no profesional y paraprofesional para lograr sus objetivos.

Es concientizador y politizante. El proceso de concientización incluye la caída de mitos y conceptos que limitan el crecimiento personal y grupal; es central en la búsqueda y desarrollo de nuevos modelos y estrategias de cambio. La dinámica de la politización consiste en aquello que es privado se haga público.

Se orienta hacia la salud y el crecimiento. Es decir, destaca la tendencia hacia la autorrealización y se interesa en la conducta sana y en las relaciones interpersonales sanas, resalta la confianza básica en la capacidad del ser humano para actuar en forma constructiva y benéfica para sí mismo y para sus semejantes.

En el siguiente capítulo se expondrán las ideas centrales del enfoque humanista, el cual considera que la naturaleza humana esta dotada igualmente de una tendencia psíquica que persigue también en forma sistemática el pleno desarrollo psíquico, es decir la tendencia al pleno desarrollo físico en el ser humano es sumamente patente, es natural, constante y eficaz, mientras no se pongan obstáculos externos. Esa tendencia tiene una dirección clara: llevar cada uno de los órganos físicos y el organismo en su totalidad hacia una plena madurez estructural y funcional (Martínez, 2004).

CAPÍTULO 2.

ENFOQUE HUMANISTA

La Psicología del siglo XX ha seguido básicamente, tres orientaciones: la psicoanalítica, la conductista y más recientemente, la humanista. La Psicología Humanista apareció como una rebelión tajante contra la farisaica reducción psicoanalítica del hombre a nada más que un vínculo, a menudo enfermo, entre los instintos caóticos y las fuerzas sociales represivas; y contra la fría deshumanización del hombre que realizaban los conductistas al rebajarlo al status de problema técnico a resolver (Kopp, 1999).

Después de la segunda Guerra Mundial se gestó un movimiento social que rechazó cualquier indicio que tuviera que ver con los acontecimientos violentos suscitados, como resultado se constituyeron organizaciones de artistas, intelectuales, científicos y ciudadanos. A este movimiento se le llamó Humanismo.

2.1 Antecedentes históricos y filosóficos

La filosofía griega creó una imagen del hombre centrada en la virtud y en la razón: el hombre alcanzaba la virtud a través del uso de la razón y siguiendo sus demandas. El pensamiento cristiano le añadió los conceptos de amor y pecado: el renacimiento introdujo los aspectos de poder y voluntad, plasmando la imagen política del hombre. Los siglos XVII y XIX racionalizaron el interés de los hombres por la propiedad, las cosas y el dinero. La imagen freudiana de la primera mitad del siglo XX enfatizó el aspecto impulsivo, irracional e inconsciente del ser humano, y la Psicología conductista puso el acento en la presión que ejercen los factores ambientales.

Para hablar de una concepción humanista del hombre, Martínez (2004) parte de la concepción newtoniana que acepta dos mundos: el natural y el sobrenatural. El primero está regido por las leyes físicas y el segundo al cual pertenece el hombre, está gobernado por un cuerpo diferente de leyes. La concepción newtoniana del hombre es esencialmente estática y en su forma extrema es una doctrina ambientalista; concibe al hombre en esencia

como nada, inicialmente como una tabula rasa, plasmada posteriormente, por fuerzas externas a sí misma. Los darwinianos, en cambio descubrieron que la conducta humana podría estar movida desde adentro.

Darwin argumentaba, en lenguaje aristotélico, que las causas finales, es decir la aparente direccionalidad de los procesos vitales, puede ser explicada plenamente en términos de las simples causas material y eficiente. La concepción darwiniana del hombre según MacLeod (1970, en Martínez, 2004) es que el hombre darwiniano no es una masa inerte, manipulado por fuerzas externas a él mismo; sino es un organismo autopropulsado con sus propias metas, implícita o explícitamente establecidas que se ajusta a un ambiente que también ha seleccionado de alguna manera él mismo. Es decir, que las personas están sujetas a decidir de acuerdo a sus necesidades y metas establecidas por una sociedad a la cual deben de adaptarse.

Por otra parte, la Psicología instintiva de McDougall sigue particularmente esta línea de pensamiento y habla de instintos humanos derivados de sus antepasados animales. Pero quien ha llegado a ser el más exitoso de los darwinianos del siglo XX es Sigmund Freud con su doctrina psicoanalítica basada en los instintos primitivos como fuentes primarias de la motivación humana. Para Freud, el hombre era el producto de poderosas y dañinas fuerzas biológicas regidas por la historia pasada de cada individuo. Ante este tipo de pensamientos o concepción del hombre surge una nueva Psicología: “La Psicología Humanista”.

La Psicología Humanista aparece en Estados Unidos en la década de los cincuenta y comienza a expandirse en torno a la década de los sesenta, no obstante tiene sus orígenes inmediatos en la filosofía existencialista europea de la posguerra y se basa en las más antiguas hipótesis filosóficas de la civilización occidental acerca de la persona humana (Lafarga y Gómez del Campo, 1986).

El trasfondo político y cultural que rodea el surgimiento de la Psicología Humanista, está dado principalmente por la reforma económica introducida por Rosevelt, llamada “New Deal”. Esta reforma vincula el aspecto económico, social y cultural desde un punto de vista

pragmático y humanístico, que pretendía una democratización a largo plazo de la sociedad estadounidense, es decir el saneamiento del individuo en provecho de la comunidad.

La Psicología Humanista tiene una gran influencia de la filosofía existencialista europea que nace al terminar la Segunda Guerra Mundial.

2.1.1 Humanismo, Existencialismo y Fenomenología

El humanismo ha contribuido con algunos valores a la Psicología, pero esos valores no están establecidos en el determinismo del psicoanálisis o del conductismo. Es decir, para el humanismo las personas no son el producto del pasado, del inconsciente o del ambiente, sino que ejercen la libertad de decidir y obrar por voluntad propia con el único fin de buscar su potencial interno y la autorrealización. No son la mezcla fragmentada de cogniciones, sentimientos y aspiraciones, son seres humanos completos, unificados y únicos. (Phares y Trull 1999).

El humanismo se expresa como una resistencia al determinismo positivista de la ciencia y aborda al ser humano desde su misma existencia, ante el dilema de la esencia y la existencia, por lo tanto, la búsqueda del hombre debe ubicarse en su parte interna, es decir en sus temores, esperanzas y angustias. El existencialismo se presenta como una especie de humanismo y de una filosofía de la libertad que es en el fondo un precompromiso, que es un proyecto que no se define (Ruiz y Ensástiga, 2001).

La Psicología existencial rechaza el punto de vista mecanicista de los freudianos y en lugar de ello considera que las personas participan en una búsqueda de significado. “El existencialismo ha obtenido gran popularidad en un momento en el que tantas personas se encuentran preocupadas con los problemas masivos de una sociedad tecnológica y buscan reparar sus modos enajenados de vida” (Phares y Trull, 1999; pág. 365).

El surgimiento del existencialismo se produce en condiciones en las que el ser humano pierde su valor como individuo y ha sido testigo de grandes convulsiones mundiales que le han impregnado de sufrimiento y dolor, de tal forma, que el existencialismo pretende recobrar el valor del ser humano y devolverle sus cualidades (Sálama y Villarreal, 1992, en Ruiz y Ensástiga, 2001).

Las raíces del existencialismo se encuentran fundamentalmente en las filosofías de Kierkegaard, Heidegger, Tillich, Sartre, Jaspers y otros. Sartre (1999) define al existencialismo como una doctrina que hace posible la vida humana y que, por otra parte, declara que toda verdad y toda acción implican un medio y una subjetividad humana. Para Sartre el hombre es el único que no sólo es tal como él se concibe, sino tal como él se quiere y como se concibe después de la existencia, como se quiere después de este impulso hacia la existencia. De este modo, el hombre no es otra cosa que lo que él se hace.

Este mismo autor menciona que el primer paso del “existencialismo” es poner a todo hombre en posesión de lo que es y acertar sobre él la responsabilidad total de su existencia. Así nuestra responsabilidad es mucho mayor de lo que podríamos suponer ya que nosotros somos los únicos responsables de lo que decidimos hacer o dejar de hacer; ya que el hombre se encuentra en una situación organizada, donde está él mismo comprometido, compromete con su elección a la humanidad entera y no puede evitar elegir.

Para Velásquez (2000), el existencialismo tiene como centro de contemplación, exploración y la existencia del ser humano y dispone para esto de la fenomenología, como método científico, que no solo considera la apariencia de lo exterior, sino también la esfera de la vivencia y la visualización simbólica de las imágenes espirituales.

La aparición de la fenomenología estuvo dirigida por un impulso que se apoyaba en una singular exigencia: la de esclarecer las manifestaciones del comportamiento humano. Este método se refiere a lo que serían las estructuras esenciales de la “realidad humana”, es decir, dejar al fenómeno hablar por sí mismo, observando, analizando y describiendo todos

sus aspectos, detalles y matices precisa y exactamente como aparecen en sus contextos naturales (Martínez, 2004).

Portuondo y Tamames (1979, en Ruiz y Ensástiga, 2001) mencionan que existen cinco postulados que sustentan a la Psicología Humanista:

- El ser humano es más que la suma de sus partes.
- El hombre no solamente existe, sino que se desenvuelve dentro de un contexto en el que establece relaciones con su medio social y ambiental.
- El ser humano se ésta presente a sí mismo en términos de una experiencia interior indeclinable.
- Al ser humano le compete esencialmente la decisión.
- La conducta humana es intencional.

Resumiendo estos postulados se puede decir que el ser humano es el centro de todo y necesita estar en contacto con otras personas, pertenecer a un contexto social en el cual se desenvuelve. El ser humano es lo que quiere, tiene derecho a elegir y decide qué quiere ser, no solamente es una persona más sino alguien quien piensa, siente, actúa de acuerdo a sus necesidades y convicción propia. Es decir, el ser humano necesita una sociedad en la cual pueda desarrollarse y ésta sociedad le debe de permitir fomentar al máximo el desarrollo de sus potenciales humanos y ayudarlo a alcanzar el máximo grado de humanismo.

Como se puede observar, la Psicología Humanista recoge elementos de la filosofía existencial y la fenomenología, las cuales están estrechamente relacionadas y permiten descubrir y comprender el comportamiento del hombre tomando en cuenta no solo el contexto social en el que se encuentra inmerso sino descubriendo quien es a partir de sus elecciones, sentimientos y emociones.

Por último, se puede decir que el existencialismo aporta a la Psicología Humanista la visión de que el hombre no es el resultado o el punto de intersección de causalidades varias que determinan su cuerpo o su psique; es decir que el hombre “es lo que es” por sus actos, que

no hay destino, que tiene la libertad de elegir, que el hombre elige permanentemente y sus elecciones implican compromisos y que esta elección será la mejor pues “el hombre siempre elige bien” (Sartre, 1999).

2.2 Abraham Maslow y su aportación a la Psicología Humanista

Los psicólogos de la Tercera Fuerza encuentran que las técnicas de la Psicología Científica y las de Freud pueden ser útiles, puesto que el reflejo condicionado es una forma de aprendizaje y la libre asociación que opera en el diván freudiano es un modo de comunicación. Al respecto, Maslow (1999) opina que la ciencia mecánica (conductismo) no es incorrecta, sino más bien, resulta demasiado estrecha para fungir como una filosofía general o amplia al menos. Y refiriéndose a Freud menciona que la imagen que da él del hombre es definitiva e impropia, pues deja a un lado sus aspiraciones, sus expectativas realizables, sus cualidades superiores, etc.

Abraham Maslow fue uno de los primeros psicólogos que vieron que había sido un error estudiar únicamente gente enferma, situaciones problemáticas e infelicidades. Maslow tuvo la visión de que los gurús recientes habían estado demasiado dedicados a los sufrimientos y muy poco a las alegrías, a las enfermedades y no a la salud, a la curación y no al crecimiento, a la evaluación y no a la trascendencia, demasiado ocupados en la destrucción y no lo suficiente en la creatividad (Kopp, 1999).

Para Maslow (1968), La Psicología Humanista es una nueva filosofía de la vida, de una nueva concepción del hombre partiendo de que:

- Cada uno de nosotros posee una naturaleza interna de base esencialmente biológica, que es hasta cierto punto “natural”, intrínseca, innata y en un cierto sentido, inmutable o por lo menos, inmutante. Es decir que el ser humano es racional, posee inteligencia la cual le permite crear y elegir.

- La naturaleza interna de cada persona es en parte privativa suya y en parte común a la especie. Los sentimientos y experiencias de una persona son vividas de manera distinta, pero son comunes entre las personas que conforman su contexto social.
- Es posible estudiar científicamente esta naturaleza interna y descubrir cómo es (no inventar, sino descubrir). Es decir, que se puede comprender y explicar el porqué una persona actúa de dicha manera tomando en cuenta y respetando sus pensamientos, sentimientos, deseos y motivaciones que son parte de su existencia y de su experiencia.
- Esta naturaleza interna, en la medida en que nos es conocida hasta el momento, no parece ser intrínseca, primordial o necesariamente perversa. Las necesidades básicas (vida, inmunidad y seguridad, pertenencia y afecto, respeto y autorrespeto, autorrealización), las emociones humanas básicas y las potencialidades humanas básicas son, según todas las apariencias, neutrales, premorales o positivamente “buenas”. Es decir, todas estas necesidades son esencialmente vitales. Incluso el amor y la estima son necesarias para el mantenimiento de la salud. Todas estas necesidades están construidas genéticamente en todos nosotros, como los instintos y son indispensables para sentirnos plenos y satisfechos con lo que somos y tenemos.

Cabe mencionar que la obra de Maslow no representa un rechazo total a lo establecido por Freud, Watson y los otros conductistas, sino el intento de evaluar lo que ambas escuelas es útil, significativo y aplicable al hombre, para continuar luego desde allí (Goble, 1980).

Debido a esto Maslow propone introducir una nueva área en la Psicología, partiendo de la idea de que podemos aprender mucho acerca del hombre, mediante el estudio de gente excepcionalmente saludable y madura (autorrealizada), segmento de la especie humana que califica como la vanguardia radiante.

Maslow optó por estudiar la cara creativa y a favor de la vida del hombre, en parte para reajustar el desequilibrio derivado del anterior énfasis en lo patológico. Así mismo reaccionó contra el movimiento de someter el estudio del hombre al modelo de las ciencias físicas. En cambio, se interesó por la persona como un ser singular y único cuya humanidad no debía perderse al servicio de alguna concepción científica previsible y objetiva que diluye los colores de la vida.

Maslow sintetizó su visión de salud psicológica, de creatividad, del ser, en su concepto de autorrealización. “Autorrealización significa experimentar plena, vívida y personalmente, una totalconcentración y abstracción, significa experimentar sin la autoconciencia del adolescente. En este momento de experiencia la persona es total y plenamente humana” (Maslow, 1999; Pág 57).

Maslow señala ocho vías para lograr la autorrealización:

1. **Abstraerse.** Pensar en uno mismo y sin poses. Dejar fluir las emociones para lograr algo.
2. **Elegir.** Tomar en cuenta pros y contras de todo lo que hacemos. A fin de cuentas, la vida es una constante toma de decisiones.
3. **Autoescucharse.** Decir y hacer lo que yo pienso, quiero y necesito y no lo que los demás digan o quieran. Aquí la introyección (hacer las cosas sin cuestionamiento) no existe.
4. **No dudar.** Permitirnos actuar con honestidad y responsabilidad sin vacilar en el “que dirán” o “qué pasará”
5. **Ser valiente.** Atreverme a manifestar mi actitud y punto de vista ante las situaciones que la vida me presenta.

6. Ser ambicioso. Buscar siempre ser mejor que ayer. Exigirme cada vez más y a nadie más que no sea yo mismo. Yo soy mi propio contrincante.

7. Buscar el metaconsejo. Saber comunicar a los demás mi proceso personal y permitir al otro comunicármelo. Estar al pendiente de mis experiencias cumbre y valorarlas como tales, hablándolas.

8. Autoconocimiento. Permitir valorar mis cualidades, defectos, virtudes y metapatologías. Saber a donde voy, de donde vengo y por qué no he llegado.

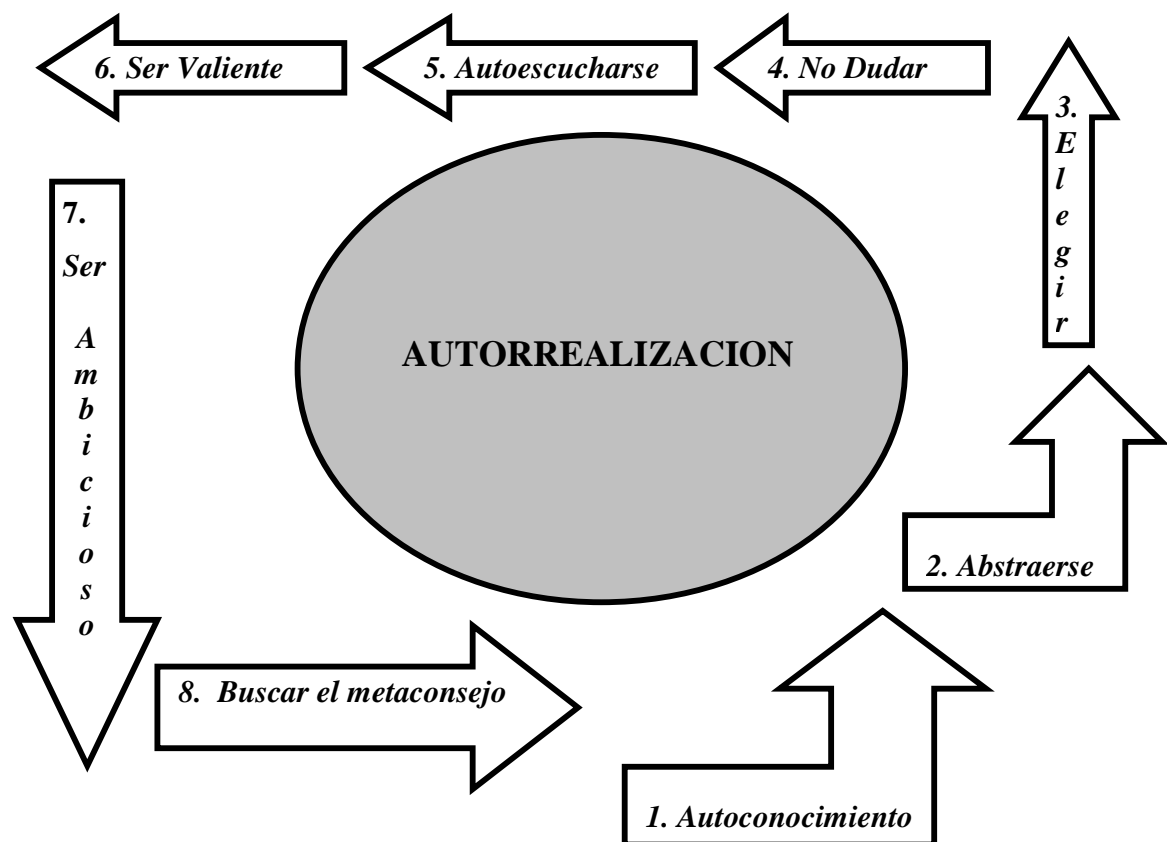


Fig. 5. Las ocho vías para lograr la Autorrealización.

Asimismo, Martínez (2004) señala diez características del hombre, con base en la concepción humanista; aunque menciona que puede haber más y quizá de mayor relevancia para otras personas. Muchas de éstas características han sido descritas y enfatizadas de diferentes maneras por autores representativos de la orientación humanista, como Allport, Rogers, Maslow, Goldstein, Fromm, Perls, Frankl, entre otros. Estas características por su naturaleza se sobrepone, se entrelazan y poseen una fuerte interacción, de tal manera que al pensar en una, hay que tener siempre presente la realidad de las demás.

a) *El Hombre vive subjetivamente:* el hombre comienza su labor cognoscitiva tomando conciencia de su mundo interno experiencial, de sus vivencias; se puede decir que en el principio de la vida humana como tal existe la toma de conciencia; percibimos el mundo de acuerdo con nuestra realidad personal y subjetiva (nuestras necesidades, deseos, aspiraciones, valores, sentimientos, etc.).

b) *La persona está constituida por un núcleo central estructurado:* el núcleo central estructurado (concepto de persona, el yo o el sí mismo), permite explicar la interacción de los procesos psicológicos. Este núcleo central parece ser el origen, portador y regulador de los estados y procesos de la persona. Allport escogió el vocablo latino *propium* para denominar este núcleo central, en el cual coexisten y se fusionan es nuestra experiencia cotidiana, siete aspectos que los constituyen: sí mismo corporal. Identidad de sí mismo, estima de sí mismo, extensión de sí mismo, imagen de sí mismo, agente racional y esfuerzo orientado.

c) *El Hombre está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización:* el enfoque humanista considera que en la naturaleza humana hay un paralelismo entre el desarrollo físico y psíquico. Esta tendencia es en un principio teleológico, una causa final, una fuente direccional intrínseca. En su esencia consiste en un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo viviente; en el fondo es la esencia de la vida misma. El hombre muestra capacidad y deseo a desarrollar sus potencialidades; este impulso natural lo guía hacia su autorrealización y lo lleva a organizar su experiencia.

d) *El Hombre es más sabio que su intelecto:* el hombre puede proceder de forma racional, irracional o puede también seguir un tercer procedimiento, el irracional, que constituye otra dimensión de la vida; la orientación humanista afirma que este camino puede ser más sabio que la misma vía racional; es una confianza en la reacción total del propio organismo (intuición) y no sólo en la propia mente, tiene mucha relación con la creatividad.

e) *El Hombre posee la capacidad de conciencia y simbolización:* la capacidad de que el hombre tome conciencia plena de sí mismo es una característica distintiva del hombre y es la fuente de sus cualidades más elevadas. Esta capacidad le permite distinguirse a sí mismo del mundo exterior, le posibilita vivir en un tiempo pasado o futuro, le permite hacer planes para el porvenir, utilizar símbolos y usar abstracciones, verse a sí mismo como lo ven los demás y tener empatía con ellos, comenzar a amar a sus semejantes, tener sensibilidad ética, ver la verdad, crear la belleza, dedicarse a un ideal, y quizá, morir por él. Realizar estas posibilidades es ser personas.

f) *Capacidad de libertad y elección:* todo hombre tiene clara conciencia de sí mismos como de ser libre; la libertad no es absoluta, hay grados. El nivel y los grados de libertad aumentan a medida que la persona se abre y acepta sus vivencias.

g) *El Hombre es capaz de una relación profunda:* el individuo tiene una tendencia que le obliga a encarar sus dudas, miedos y ansiedades, y busca la compañía de los demás sólo como un medio para superar la soledad. Esta tendencia se presenta como positiva y constructiva en sí, pero también puede llegar a ser negativa y destructiva cuando es una consecuencia reactiva de la frustración de necesidades básicas. El ser humano está sediento de las relaciones auténticas y profundas, de relaciones humanas; esta relación profunda, de persona a persona, como una relación “yo - tú” es una mutua experiencia de hablar sinceramente uno a otro como personas.

h) *El Hombre es capaz de crear:* una característica típicamente humana es la creatividad. La creatividad es una dotación que aparece en sus miembros más selectos y destacados en una u otra área de la actividad. El pensamiento creador consiste en ver lo que todo el mundo no ve y pensar lo que nadie piensa.

i) *El Hombre busca un sistema de valores y creencias:* en cada persona existe un proceso evaluador interno que va estructurando un sistema de valores, el cual a su vez, se convierte en un núcleo integrador de la personalidad y forma una filosofía unificadora de la vida.

j) *Cada persona es un sistema de unicidad configurada:* en éste punto Martínez (2004) señala que el hecho de la individualidad, singularidad y unicidad de cada persona es algo sobradamente firme. Cada hombre es una creación única de las fuerzas de la naturaleza. Nunca hubo una persona igual a él, ni volverá a haberla.

El concepto que sustenta Maslow acerca del crecimiento está profundamente relacionado con sus ideas en lo que se refiere a potencial; su labor de investigador lo ha llevado a concluir que el desarrollo hacia la actualización del yo es tan natural como inevitable. Así, crecimiento significa constante despliegue de talento, capacidad, creatividad, conocimientos y carácter; la satisfacción progresiva de necesidades de más amplio y mejor nivel; por ello explica: “El hombre demuestra, en su propia naturaleza, ese impulso hacia un prospecto de sí mismo, hacia una más perfecta realización de su humanidad” (Goble, 1980).

Maslow (1968) encuentra que, sin excepción, las personas plenamente realizadas se hallan dedicadas a algún trabajo, actividad, deber o vocación, que consideran fundamental, otra característica del hombre plenamente realizado es su escaso grado de autoconflicto. En paz consigo mismo, la personalidad de éste se halla integrada; ello significa que cuenta con más energía para utilizar en proyectos fecundos.

La persona autorrealizada no es sólo la que menos pavor siente hacia su medio, sino la menos temerosa de sí misma, puesto que se acepta filosóficamente, al igual que acepta su propia naturaleza, a la que, de hecho, presta menos consideración de cómo lo hace el

individuo neurótico. Las personas plenamente realizadas gozan con intensidad la vida y prácticamente, en todos los aspectos y se encuentran constantemente motivadas hacia la autorrealización (Maslow, 1979).

Los postulados en que Maslow finca la motivación humana pueden aplicarse a casi todos los aspectos de la vida individual y social; para establecer una sólida teoría de la motivación, éste consideró precisos ciertos supuestos: el individuo es un todo integrado, organizado y es en la persona plenamente realizada en quien opera la motivación.

El ser humano está motivado por cierto número de necesidades básicas que abarcan a todas las especies; es decir, urgencias aparentemente inmutables y por su origen, genéticas e instintivas. Hay además necesidades de índole psíquica más que puramente fisiológicas; constituyen éstas la verdadera naturaleza interior de la especie humana, aunque resultan fácil y rápidamente distorsionadas y vencidas por el aprendizaje erróneo, los hábitos o la tradición. Para Maslow (1999), éstas necesidades representan los aspectos intrínsecos de la índole humana, mismos que la cultura no puede destruir, sino sólo reprimir, por tal motivo Maslow sugiere que las necesidades pueden ser fácilmente ignoradas o suprimidas; así, resulta que “no son malas, sino más bien neutrales o buenas”. Una característica puede considerarse como necesidad básica si satisface las siguientes condiciones:

- Su ausencia produce enfermedad.
- Su presencia previene contra la enfermedad.
- Su reimplantación cura la enfermedad.
- En ciertas situaciones muy complejas (de libre elección), la persona privada de ella, la prefiere ante otras satisfacciones.

Esto significa que las necesidades son indispensables para vivir y sentirse plenamente satisfechos, seguros de si mismos, lograr la identidad, la individualidad, la plenitud humana, la autorrealización, etc. De acuerdo a lo anteriormente señalado se puede decir que las necesidades básicas ayudan a lograr la autorrealización, pero si existe la ausencia de alguna de ellas esto conduce a tener padecimientos y enfermedades por carencia. Dentro de

las necesidades básicas a las que se refiere Maslow están: las necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades de amor y pertenencia, necesidad de aprecio, necesidades de actualización del yo, necesidad de saber y comprender y necesidad de lo estético.

Para Maslow las primeras necesidades que el hombre debe satisfacer son las necesidades fisiológicas, aire, agua, alimento, refugio, reposo y sexo. Cuando el ser humano tiene ya cubiertas estas necesidades empieza a preocuparse por la seguridad de que las va a seguir teniendo cubiertas en el futuro y por la seguridad frente a cualquier daño. Una vez que el individuo se siente físicamente seguro, empieza a buscar la aceptación social; quiere identificarse y compartir las aficiones de un grupo social y quiere que este grupo lo acepte como miembro. Cuando el individuo está integrado en grupos sociales empieza a sentir la necesidad de obtener prestigio, éxito, alabanza de los demás. Finalmente, los individuos que tienen cubiertas estas necesidades, llegan a la culminación y desean sentir que están dando de sí todo lo que pueden, desean crear.



Fig 6. Pirámide de las necesidades básicas propuesta por Abraham Maslow.

Maslow (1999) opina que la ausencia de amor impide el crecimiento y la expansión potencial esto debido a que el amor implica una sana y afectuosa relación entre dos personas, la cual incluye mutua confianza. Establece que la necesidad de amor implica darlo y recibirlo, por tanto debemos comprenderlo, ser capaces de crearlo, detectarlo, difundirlo; de otro modo, el mundo quedará encadenado a la hostilidad y a las sombras. El amor a una persona le permite revelarse, abrirse, hacer a un lado sus defensas; le permite descubrirse no sólo físicamente sino también psicológica y espiritualmente.

Para Maslow los individuos muestran dos categorías que se refieren a urgencias de aprecio: el autorrespeto y la estimación por parte de los demás. La autoestima incluye conceptos como deseo de lograr confianza, competencia, pericia, suficiencia, autonomía y libertad; el respeto por parte de los otros incluye conceptos como prestigio, reconocimiento, aceptación, deferencia, status, reputación y aprecio.

Una persona con suficiente autoestima es más segura, más capaz y, por tanto, más productiva; sin embargo, cuando la estimación propia no resulta suficiente, el individuo cobra sentimientos de inferioridad y desamparo, que pueden dar como resultado desaliento y posible conducta neurótica. Por tanto la autoestimación de índole más sana y estable se basa en el respeto que le merecemos a otro.

La necesidad de actualización del Yo es el deseo que tiene el Hombre de llegar a ser todo aquello de lo que uno es capaz, esto constituye un importante aspecto de su teoría sobre la motivación humana en donde asienta que la urgencia de autorrealización emerge, por lo general, después de haber satisfecho, de modo razonable, las necesidades de amor y aprecio. Asimismo Maslow menciona que la necesidad de saber y comprender constituye una característica de la salud mental y que la necesidad de lo estético significa que todo hombre necesita de la belleza para estar y sentirse más saludable.

Estrechamente relacionadas con la motivación individual están las condiciones ambientales y sociales del grupo; entre aquellas que constituyen un requisito, esencial para la satisfacción de las necesidades fundamentales, Maslow coloca la libertad de expresión, de

hacer lo que uno desea (sin dañar a un tercero), de inquirir y defenderse, así como la justicia, la honestidad, la equidad y el orden. Como se puede ver el hombre es inicialmente motivado por una serie de necesidades básicas, al quedar estas satisfechas, pasa a un nivel de urgencias de tipo superior y llega a ser movido por ellas. El nombre que Maslow les da a estas nuevas necesidades es el de “metamotivación”.

La teoría de la metamotivación de Maslow consiste en seleccionar a las personas que advierten mejor no sólo los hechos sino los valores, y tomar los que ellos consideran valores fundamentales como los valores fundamentales para toda la especie. Pero la existencia de estos valores funcionan como necesidades (metanecesidades), y su ausencia produce cierto tipo de patologías (metapatologías), es decir, la enfermedad del alma.

Los valores que a continuación se enumeran no pueden separarse totalmente unos de otros, pues se hallan interrelacionados y al describir uno, resulta necesario utilizar los otros.

1. Totalidad (unidad, integración, tendencia a la unidad, simplicidad de interconexión, organización, estructura, trascendencia de la dicotomía, orden).
2. Perfección (necesidad de justeza, equidad, inevitabilidad, adecuación, justicia, entereza, “deber ser”).
3. Completar (fin, finalidad, justicia, “está terminado”, realización, destino).
4. Justicia (imparcialidad, orden, legalidad, “deber ser”).
5. Vivacidad (proceso de, actividad, espontaneidad, autorregulación, pleno funcionamiento).
6. Riqueza (diferenciación, complejidad, intrincamiento).
7. Simplicidad (honestidad, desnudez, quintaesencia, abstracto, esencial).

8. Belleza (rectitud, forma, vitalidad, simplicidad, llaneza, esplendor, totalidad, perfección, cumplimiento, exclusividad).
9. Bondad (rectitud, deseabilidad, deber ser, justicia, benevolencia, honestidad).
10. Originalidad (idiosincrasia, individualidad, incomparabilidad, novedad).
11. Facilidad (soltura, ausencia de tensión, esfuerzo o dificultad, gracia, perfección, funcionamiento hermoso).
12. Recreación (diversión, deleite, entretenimiento, júbilo, humor, exuberancia, facilidad).
13. Verdad, honestidad, realidad (desnudez, llaneza, esplendor, deber ser; belleza, puro, nítido y no adulterado, integridad).
14. Autosuficiencia (autonomía, independencia, no precisar de nadie, más que de sí para ser uno mismo, autodeterminante, trascendencia del medio, vivir con las propias leyes).

Estos valores son de gran importancia para llegar a la autorrealización ya que nosotros decidimos que hacer y que valores seguir o adaptar para nuestra felicidad o realización absoluta; la autorrealización es un proceso progresivo de elecciones como por ejemplo el ser honesto o mentir, el de compartir o ser envidioso, etc. La autorrealización consiste encontrar dentro de uno mismo lo que se quiere hacer y aceptar que lo que decidamos traerá responsabilidades y que lo que hayamos elegido será lo mejor y nos ayudara a llegar al proceso de realización de nuestras propias potencialidades en cualquier momento de su existe.

Maslow cree que mucho de lo malo que hay en el mundo actualmente viene dado porque no nos ocupamos demasiado en estos valores, no porque seamos malas personas, sino porque ni siquiera tenemos nuestras necesidades básicas cubiertas. Es decir, la carencia de satisfacciones metamotivacionales o de los valores anteriormente mencionados produce metapatologías generales y específicas, debido a que las necesidades básicas y las metamotivaciones son en el sentido más estricto, necesidades biológicas y que cuando se carece de ellas produce malestar o enfermedad. Entonces se puede decir que cuando una persona autorrealizada es forzada a vivir sin estas necesidades, desarrollará depresión, invalidez emocional, disgusto, alineación y un cierto grado de cinismo, es decir, que dicha persona lejos de sentirse autorrealizada está pasando por una disminución humana la cual para Maslow es la pérdida y la no realización de las capacidades y de las posibilidades humanas, las cuales se relacionan con los desordenes espirituales, con la pérdida de significado, con las dudas acerca de los objetivos de la vida, con la aflicción y el coraje, por la pérdida de un amor, con la pérdida de la fe en el futuro, con el disgusto por uno mismo, con el reconocimiento de que su vida la está desperdiciando o de que no hay posibilidad de alegría o de amor.

Cabe mencionar que en la mayoría de las personas, estas pérdidas no sólo conducen a toda clase de mecanismos de defensa, mecanismos que han sido descritos por los grupos freudianos y algunos otros grupos psicoanalíticos, por ejemplo el de la represión, negación, y el conflicto. Dichas pérdidas también conducen a respuestas de lucha, a actividades de choque, a fenómenos de proyección. El conflicto mismo es, por supuesto, un signo de salud relativa, que trae como consecuencia a personas verdaderamente apáticas, desahuciadas, personas que se han dado por vencidas, que perdieron las esperanzas, carecen de esfuerzos, etc.

En cambio la neurosis es algo muy prometedor. Significa que una persona temerosa, que no tiene confianza en sí misma, que tiene una pobre imagen de sí misma, etc; aún busca la herencia humana y las satisfacciones básicas a las cuales todo ser humano tiene derecho simplemente por la virtud de ser humano. A estos mecanismos de defensa es a lo que Maslow llamó **complejo de Jonás**, que es cuando una persona evade su vocación

constitucional (llámese destino, tarea en la vida, misión). Con frecuencia huyen de las responsabilidades dictadas (o más bien sugeridas) por la naturaleza, por el destino, e incluso en algunas ocasiones por accidente, al igual que Jonás intentó, en vano, huir de su destino. Es decir, por lo general tienen miedo de llegar a ser aquello que han vislumbrado en sus más perfectos momentos, cuando han estado en las más perfectas condiciones o en las ocasiones de mayor valentía.

Por último cabe mencionar que para Maslow (1999), la humanidad plena es la capacidad de abstraer, de poseer un lenguaje gramatical, el poder amar, de tener valores de cierto tipo, de trascender el ego, etc. Una persona autorrealizada está motivada a forjar sus propios valores de acuerdo a lo que ella considera “que es” y lo que “debe de ser”, es decir, decidiendo lo que le gustaría ser y lo que piensa que las personas deben de ser. Maslow menciona que para poder ayudar a una persona a avanzar hacia una plenitud humana, inevitablemente se tiene que proceder a través de la conciencia de la propia identidad. Una parte muy importante de esta labor es llegar a estar consciente de lo que uno es como miembro de la especie, de las propias capacidades, deseos y necesidades, así como de la propia vocación, de qué es aquello para lo que uno sirve y de cuál es el destino de uno.

Así mismo Maslow establece que todos tenemos un impulso de mejorar, un impulso hacia una mayor realización de nuestras potencialidades, hacia la autorrealización, hacia una plena humanidad o la plenitud humana y para poder conseguirlo solo se debe de pensar y creer en lo que uno es capaz de llegar a ser.

“La mejor forma de descubrir lo que una persona debe hacer es determinar quién y qué es realmente, porque el camino hacia las decisiones éticas y valorativas, hacia las elecciones más sabias, hacia el deber ser; es a través del “es”, a través del descubrimiento de los hechos, de la verdad, de la realidad, de la naturaleza de esa persona en particular. Entre más se conozca de su propia naturaleza, de sus deseos profundos, de su temperamento, de su constitución, de lo que busca y anhela y de lo que realmente le satisface, más fáciles, automáticas y epifenómicas serán sus decisiones valorativas” (Maslow, 1999: pág 114).

Para Maslow (1999), cuando el hombre pasa por los mejores momentos, se encuentra feliz y satisfecho con lo que es y lo que ha logrado, ha tenido una **experiencia cumbre**, la cual se refiere a los momentos pasajeros de autorrealización. Son momentos de éxtasis que no pueden compararse, no pueden garantizarse y que son únicos para cada persona.

Maslow estaba convencido de que se puede aprender mucho acerca de la conducta humana, mediante la consideración tanto de lo subjetivo como de lo objetivo; de hecho, según su experiencia, el enfoque subjetivo resultó a menudo más fecundo y, cuando fue ignorado, una gran porción de la conducta llegó a ser mínima significación. Ello no quiere decir que Maslow haya rechazado la ciencia, sino que pide un enfoque y un estudio más amplio, pues considera que los psicólogos han sido demasiado sensibles hacia la opinión de físicos, químicos y matemáticos, quienes establecen que si algo resulta imposible de ser reducido a una fórmula física o matemática, simplemente no existe conocimiento al respecto. Sostiene que una teoría total de la conducta debe incluir los determinantes internos (intrínsecos) tanto como los de orden externo (extrínsecos) y los ambientales, y que un estudio de la conducta no es suficiente para lograr una comprensión global. Lo subjetivo debe también tomarse en consideración: sentimientos, deseos, esperanzas y aspiraciones de la gente deben ponderarse a fin de aprehender el comportamiento individual (Maslow, 1999).

Con base a lo anteriormente establecido se puede concluir que el estudio de los seres autorrealizados prueba una y otra vez que, dichas personas, sin importar la cultura a la que pertenezcan, estiman las mismas cosas. Esto llevó a Maslow a considerar que la mayoría de los hombres experimentan la necesidad de autorrealizarse o tienden a ello.

Como se observa, la Psicología Humanista recoge elementos de la filosofía existencial, la fenomenología y otros. Mismos que también son utilizados en la psicoterapia Gestalt, sin embargo, cada uno de los exponentes de este movimiento le dieron un matiz particular. Por ejemplo, Carl Rogers crea la terapia centrada en el cliente. Esto mismo sucedió con Fritz Perls en la creación de la psicoterapia Gestalt, que tiene sus aspectos particulares y tiene como punto central el concepto de la persona como un todo organizado y no como un conjunto de desarticulaciones de emociones, cogniciones y conductas. Justamente los

siguientes rubros están orientados hacia la descripción de los conceptos básicos y exponentes de éstos dos enfoques.

2.3 Carl Rogers y el Enfoque Centrado en la Persona

Carl Rogers presentó una imagen más optimista, confiada y amorosa del hombre. Su mayor aportación a la psicología humanista es la Psicoterapia Centrada en el Cliente. Su foco está en el cliente, el conflictivo que busca ayuda (Kopp, 1999).

Campos (1982), menciona que la sensibilidad de Rogers para captar la realidad, lo que estaba sucediendo todos los días en su práctica clínica, le permitió llegar al descubrimiento del método no directivo. Esta sensibilidad era el resultado de la observación de las personas, animales y plantas y de su afán de respetarlo todo. De hecho, uno de los principios básicos de la doctrina de Rogers es que cualquier persona que quiera aprender debe estudiarse a sí misma y estudiar la realidad.

Al principio de su carrera, a Rogers le disgustó que el rol del consejero estuviera definido como distante y superior, como la autoridad experta que hace interpretaciones; él veía al cliente y al terapeuta iguales y de este modo pensó que la actitud del analista debía ser respetuosa, abierta y permisiva. Su orientación se fundamenta en la teoría fenomenológica, la cual afirma que la conducta está determinada, en su totalidad por todo aquello que experimenta la persona en un momento dado en el tiempo. Por tanto, para comprender la conducta de una persona, el terapeuta debe saber algo acerca del campo fenomenológico de la misma; esto significa comprender cómo es el mundo para ella. El ideal de Rogers subraya la riqueza de la experiencia, la amplitud de la vida, la flexibilidad, la espontaneidad, la inmediatez y el cambio.

En la psicoterapia centrada en el cliente se resta énfasis al diagnóstico o evaluación, o se les evita. La mayoría de los rogerianos consideran que la evaluación formal no sólo es innecesaria sino que realmente es perjudicial. Según los principios centrados en el cliente, la evaluación coloca al psicólogo en un papel superior, de autoridad, que puede impedir el

desarrollo de la autonomía. En cambio, el terapeuta no directivo trata al cliente con una “incondicional consideración positiva” y respeta sus sentimientos; le puede demostrar que lo entiende y le ayuda a entender sus propios sentimientos con más claridad al reflejar de una manera no enjuiciadora lo que el cliente ha dicho. En semejante medio, Rogers cree que el cliente puede resolver sus problemas.

Rogers (1992) formuló una serie de proposiciones acerca de la personalidad que establecieron el tono para la perspectiva centrada en el cliente:

- *Cada individuo existe dentro de un mundo de experiencias cambiantes, del cual él es el centro.* Esto significa que el ser humano se concibe como el centro y alrededor de él se presentan circunstancias o experiencias que cambian continuamente y que él es el único que puede saber acerca de estas experiencias y por lo tanto, la persona es la mejor fuente de información acerca de sí misma.
- *El organismo reacciona al campo tal como él lo experimenta y percibe.*
- *El organismo reacciona a su campo fenomenológico como una totalidad organizada.* Es decir, el individuo es un todo, no puede separar las áreas de su vida (social, emocional, intelectual, etc.) al reaccionar ante cierta situación.

De acuerdo con lo anterior, Rogers supone que las personas poseen una motivación o tendencia innata hacia el crecimiento, a la que denomina autorrealización. Se considera que ésta motivación es suficiente como para explicar la aparición de toda conducta humana.

La autorrealización se define como la tendencia directiva que es evidente en toda la vida orgánica y humana; la propensión a desarrollarse, a expandirse, a madurar; la disposición a expresar y activar todas las capacidades del organismo (Rogers, 1977). Por consiguiente, se considera que la conducta es fundamentalmente un conjunto de intentos dirigidos hacia metas con el fin de satisfacer las necesidades que el organismo experimenta.

Un concepto crucial dentro de la teoría de Rogers es el del **sí mismo**, la conciencia del ser y del propio funcionamiento. La estructura del sí mismo se forma a partir de las interacciones con el ambiente y en particular, con base en las evaluaciones de otros acerca de la persona. El sí mismo es un patrón organizado, fluido, y además, consistente de percepciones acerca de las características y relaciones del yo o mí mismo, junto con los valores vinculados a éstas.

Campos (1982), señala que Rogers recibe una influencia de la Gestalt a la hora de definir el sí mismo. Cuando habla del sí mismo lo concibe como una gestalt que está disponible a la conciencia, como el conjunto de experiencias que ha tenido el individuo, de las que es consciente y a las que considera como parte de él mismo.

Durante la vida del individuo ocurre una variedad de experiencias; después de una experiencia se presentan tres posibilidades:

1. La experiencia se puede simbolizar u organizar en cierta relación con el sí mismo.
2. La experiencia se puede ignorar debido a que no se percibe su relevancia para el sí mismo.
3. Se puede negar simbolización a la experiencia o distorsionarla porque es inconsistente con la estructura del sí mismo.

Bajo ciertas condiciones se pueden examinar y percibir las experiencias que son inconsistentes con el sí mismo y revisar la estructura del sí mismo para asimilarlas. La principal condición es aquella que implica la completa ausencia de amenaza para el sí mismo. En efecto, esto expresa la fundamentación para la atmósfera cálida, aceptante, permisiva y carente de juicios que es condición cardinal dentro de la terapia centrada en el cliente (Phares y Trull, 1999).

Además, la teoría fenomenológica señala que el impulso humano básico consiste en conservar o aumentar el sí mismo, por tanto, en cierto sentido, la autoestima se vuelve el origen de la conducta.

Por otra parte, Rogers (1959) afirmó que la psicoterapia es la “liberación de una capacidad ya existente en un individuo potencialmente competente, no la manipulación experta de una personalidad más o menos pasiva; este es el llamado **potencial de crecimiento**, del cual depende tanto el terapeuta centrado en el cliente. Todas las personas poseen dicho potencial, la cuestión es liberarlo. En la terapia centrada en el cliente se efectúa tal liberación, con lo cual se permite que las tendencias del cliente hacia la autorrealización obtengan preponderancia sobre los factores internalizados con anterioridad que restringieron la aceptación de su valía personal. Las tres características del terapeuta que facilitan todo este proceso son: aprecio positivo incondicional, congruencia o autenticidad y empatía, las cuales se describirán a continuación:

Aprecio positivo incondicional. Significa que no existen condiciones para la aceptación, ningún sentimiento de “te quiero solamente si haces esto”; su opuesto es la actitud evaluativa selectiva “eres malo en estos aspectos, bueno en estos otros”. Hay aceptación tanto para los sentimientos negativos del otro como para los positivos. El interés por el otro no es posesivo: me intereso en él como persona aparte, con la libertad de tener sus propios sentimientos y experiencias.

El aprecio incondicional no es un absoluto (todo o nada), sino una cuestión de grado en cualquier relación. Es algo que se experimenta en muchos momentos, pero que no es permanente. La meta es que cada vez se pueda experimentar este aprecio hacia el otro sin condiciones. Pero el aprecio positivo incondicional no se debe fingir, esto resulta más nefasto que el mismo rechazo.

Congruencia o autenticidad. Facilitar el crecimiento del otro cuando en la relación eres honesto, sin dobleces, abierto. Esto implica que te das cuenta de tus sentimientos, que puedes vivirlos y comunicarlos si resulta apropiado. Tu relación es de persona a persona y no te ocultas detrás de ningún rol. No puedes ser congruente si no eres aceptante contigo mismo, aún en tus fases o aspectos más negativos y si no tienes para contigo una comprensión fina y profunda. Si no tienes un buen grado de autoaceptación y de autocomprensión, tenderás a defenderte cuando surja algo amenazante para la imagen que

tienes de ti mismo y esto te hará difícil ser auténtico, congruente. Pero la autenticidad no se debe fingir, esto resulta más nefasto que la falsedad abierta.

Empatía. Ser empático es comprender al otro desde su propia manera de ver y vivir sus experiencias, tratando de comprender sus significados, ideas, sentimientos y conductas desde su marco personal de referencia. Para que mi empatía le sea útil al otro en su crecimiento he de poder comunicarle mi comprensión de un modo que le sea claro y comprensible. Esta es una habilidad que todo buen facilitador humanista ha de desarrollar.

Una persona que es adecuadamente empática puede:

- Darse cuenta o “meterse” en la otra persona y mirar el mundo desde el marco de referencia de dicha persona.
- Comunicar al otro la comprensión tanto de los sentimientos como de las conductas y significados que subyacen en sus experiencias.

Nadie es empático al cien por ciento ni en todo momento; cada quién lo es en distintos grados. Pero estando la actitud empática presente y la voluntad de crecer en la empatía, la habilidad empática es algo muy susceptible de desarrollo. Fingir comprensión puede ser más nefasto que emitir un juicio abiertamente.

Debido a la presencia de estas tres actitudes, los clientes descubrirán su propia capacidad de crecimiento y autodirección. En contraste con los psicoanalistas, Rogers no consideraba a las personas como destructivas, sino como poseedoras de una fuerza constructiva que busca la salud y la autosatisfacción. Además, los rogerianos dan mayor importancia a la conciencia de la experiencia actual que el énfasis en el pasado.

En cierta forma, casi parecería más fácil describir a la terapia centrada en el cliente por aquello que no ocurre en ella. Por ejemplo, existe una serie de cosas que no se deben hacer en la terapia centrada en el cliente, que incluyen dar información o consejo, utilizar expresiones tranquilizadoras o persuasivas, hacer preguntas o críticas, porque hacerlo

implica que el terapeuta sabe qué es lo que le conviene al cliente. De manera similar, interpretar es decir a los clientes por qué se comportaron de manera dada, esto significa que el terapeuta tiene la exclusiva responsabilidad sobre el proceso, en lugar de esperar a que los clientes lleguen a sus propias explicaciones (Phares y Trull, 1999). La idea es colocar la responsabilidad del proceso terapéutico sobre los hombros del cliente más que sobre los del terapeuta. Quizás las principales actividades del terapeuta no directivo consistan en el reconocimiento y la aclaración de los sentimientos asociados con las afirmaciones del cliente; de esta manera el terapeuta proporciona un ambiente cálido que conduce al sentimiento de que se está obteniendo comprensión.

Rogers describió la secuencia general o progreso de la terapia como una serie de siete etapas que atraviesa el cliente (Rogers y Kinget, 1971). Una versión muy condensada de estas etapas es la siguiente:

Primera etapa: Renuncia a revelar el sí mismo; falta de reconocimiento de los propios sentimientos; constructos rígidos; relaciones cercanas percibidas como peligrosas.

Segunda etapa: En ocasiones se describen los sentimientos, pero la persona aún está lejos de su propia existencia personal; todavía externaliza en gran medida, pero comienza a mostrar cierto reconocimiento de que existen problemas y conflictos.

Tercera etapa: Se describen los sentimientos pasados como inaceptables; flujo más libre de expresiones acerca del sí mismo; inicio de un cuestionamiento acerca de la validez de los propios constructos; reconocimiento incipiente de que los problemas se encuentran dentro del individuo en lugar de afuera.

Cuarta etapa: Descripción libre de los sentimientos personales como propiedad del sí mismo; débil reconocimiento de que los sentimientos negados durante largo tiempo pueden penetrar en el presente; relajación de los constructos personales; cierta expresión de responsabilidad de uno mismo; iniciación a arriesgarse a tener relación con otros sobre una base emocional.

Quinta etapa: Expresión libre de sentimientos y aceptación de éstos; los sentimientos antes negados, aunque atemorizantes, se encuentran de manera clara en la conciencia; reconocimiento de conflictos entre intelecto y emociones; aceptación de la responsabilidad personal en los problemas; un deseo de ser lo que uno es.

Sexta etapa: Aceptación de sentimientos sin necesidad de negación; sensación vívida y liberadora de la experiencia; disposición a arriesgarse a ser uno mismo en las relaciones con los demás; confianza en obtener aceptación de los otros.

Séptima etapa: Ahora el individuo está cómodo al experimentarse a sí mismo, experimenta nuevos sentimientos, poca incongruencia, capacidad para verificar la validez de la experiencia.

El ambiente de la terapia se basa en el respeto a la persona, la tolerancia y la aceptación de las diferencias, en la confianza, en la capacidad de la persona para asumir la responsabilidad de su propia conducta y en la libertad de progresar hacia la madurez.

El enfoque centrado en la persona se desarrolló principalmente dentro del contexto de la psicoterapia de orientación psicológica y ésta continúa siendo su aplicación primordial. Sin embargo, los grupos pequeños, de encuentro y de crecimiento personal, utilizan este esquema. Con frecuencia estos grupos se establecen para reducir la tensión, para fomentar una mejoría en las relaciones humanas o cambios en el funcionamiento y metas del grupo.

2.4 Fritz Perls y la Terapia Gestalt

Frederick (Fritz) Perls fue la figura que más se identificó de manera más cercana con el desarrollo del movimiento de la terapia Gestalt, cuyo objetivo es que la persona inicie nuevamente su crecimiento y reestablezca sus procesos de conocimiento (Quittman, 1989).

En la terapia gestalt, el énfasis se coloca en la experiencia presente y en la conciencia inmediata sobre la emoción y la acción; estar en contacto con los propios sentimientos reemplaza la búsqueda de los orígenes de la conducta. La meta de los analistas gestalt es expresar a través de su terapia su propio sentido de ser únicos y su propia interpretación de la vida.

Un aspecto central en la terapia gestalt es el concepto de la persona como un todo organizado, no como un conjunto desarticulado de emociones, cogniciones y conductas. También se encuentra entre los informes sobre terapia gestalt, la admonición de que los individuos deben desarrollar una conciencia no sólo de sí mismos, sino también de las formas en que se derrotan a sí mismos. Se llega a ésta conciencia a través de la expresión de lo que se siente **ahora**, con una base momento a momento. Se debe experimentar aquello que es un progreso inminente hacia un plano superior de adaptación, de modo que eso también se vuelva parte de la conciencia. Supuestamente, el potencial interno de la persona es capaz de superar los problemas de adaptación. Pero primero debe existir una conciencia tanto de los obstáculos para una mejor adaptación, como del potencial interno en sí (Phares y Trull, 1999).

El terapeuta gestalt no proporciona al cliente las razones para el uso ineficiente del potencial ni le dice cómo empezó todo. En lugar de ello, el terapeuta es el agente catalizador que facilita la conciencia del cliente acerca de la forma en que se ha obstaculizado la expresión del potencial interno y quien le muestra a los clientes que la responsabilidad de las experiencias más efectivas reside en ellos mismos. El énfasis se coloca en la conciencia momentánea y no en la recuperación de recuerdos o de impulsos reprimidos. Sin embargo, aún cuando Perls rechazó muchos aspectos del psicoanálisis, su enfoque es en realidad una amalgama de existencialismo y psicoanálisis.

Para Perls, el pasado ya no existe y el futuro aún no llega, sólo existe el ahora. Ahora = experiencia = conciencia = realidad. Buscar respuestas en el pasado es tratar con aquello que ya no existe. La terapia es ahora y debe enfrentarlo y alentar la conciencia del cliente

en cuanto a ese “ahora”. La capacidad de crecimiento del individuo solo puede lograrse a través de atacar cualquier cosa que amenace con alejar la conciencia del ahora.

Para el terapeuta gestalt, la ansiedad es la brecha entre el ahora y el después, una preocupación con aquello que pueda traer el futuro. Estar preocupado con el pasado también crea un cúmulo de emociones negativas. El papel del terapeuta consiste en llamar constantemente la atención del paciente hacia los sentimientos, pensamientos y experiencias presentes.

Kopp (1999), menciona que Perls trabajaba a menudo con un grupo en el que invitaba a un paciente por vez a sentarse en la silla conocida como “asiento caliente” a fin de que tratara de elaborar algún problema personal, enseñándoles que “nada existe sino aquí y ahora”; nos dice que solo necesitamos tomar conciencia de *cómo* rechazamos ser libres y no importa el *por qué*. En estos grupos, Perls intentaba alejar a las personas de palabras intelectuales, ayudándoles a dejarse llevar por el poder del momento. Los problemas neuróticos eran vistos como asuntos inacabados que solo se pueden resolver en el presente. Todos los elementos necesarios están presentes, pero nos abstenemos de sentirlos e integrarlos por medio de fantasías inaceptadas, o haciendo que nuestros cuerpos expresen estos sentimientos por medio de posturas y movimientos que luego podemos ignorar.

Algunas de las contribuciones de Perls se perciben claramente en su técnica única del análisis de sueños, en la cual a la persona que está en el asiento caliente y que ha narrado un sueño, se le solicita que lo vuelva a contar interpretando cada parte del mismo en sus diferentes aspectos. Al representar el papel de las diversas personas u objetos en el sueño, ese individuo puede aprender a reconocer e identificar las partes enajenadas de sí mismo y entonces integrarlas.

En la terapia gestalt es de gran importancia hacer que los clientes acepten la responsabilidad por sus propias acciones y sentimientos. Perls (1994) describe los preceptos morales o reglas que deben regir la vida de los pacientes en terapia gestalt, éstos son:

1. Vive aquí y ahora, ocúpate del presente y no del pasado o futuro.
2. Deja de imaginar, experimenta solo lo real.
3. Deja pensar de manera innecesaria, orientate hacia escuchar, ver, oler, gustar, tocar.
4. Expresa las cosas de manera directa, no expliques, juzgues o manipules.
5. Ten conciencia tanto de lo agradable como de lo desagradable.
6. Rechaza todos los “deberías” o “habrías” que no son tuyos.
7. Asume completa responsabilidad de tus actos, pensamientos y sentimientos.
8. Acepta ser como eres.

Finalmente, Perls no sólo enseñaba, sino que demostraba vívidamente su convicción de que nadie fue puesto en este mundo para cumplir con las expectativas de los demás.

2.5 Metodología humanista

La técnica de la entrevista humanista es una de las mejores vías para conocer al hombre; a lo largo de todo el proceso, a medida que el encuentro se realiza, en el dar y recibir continuo y recíproco de ambas personas, hay siempre una posibilidad de retroalimentación a nivel psíquico, lo cual permite programar procesos de resuperación y de autorrealización (Martínez, 2004).

A continuación se describirá en qué consisten las técnicas utilizadas en la entrevista humanista.

Concretización. Ser concreto implica incluir sentimientos, experiencias y conductas dentro de una situación específica. En la entrevista humanista, concretizar es una autoexploración que tiene como objetivo desarrollar el potencial propio a través de la autocomprensión y el darse cuenta de los propios recursos para mejorar nuestra vida. Ser concreto también canaliza las energías de las personas y las orienta a tomar decisiones constructivas y basadas en los datos de la realidad. Además, colabora a que cada ser humano tome conciencia de su poder personal. La búsqueda de la concreción debe ir acompañada de las tres actitudes básicas: aceptación, autenticidad y empatía.

Reiteración o reflejo de contenido. Busca resumir la esencia de lo comunicado por la otra persona, facilitando el proceso al proporcionarle el sentimiento de ser comprendido. Significa parafrasear lo que la otra persona ha dicho, con la finalidad de que ésta se vea reflejada en las palabras del terapeuta.

Reflejo de sentimiento. Es hacer énfasis en el sentimiento que el cliente está reportando. Procura que la persona tome conciencia del sentimiento o intención implícitos en su comunicación.

Reflejo no verbal: Es hacer consciente a la persona de sus mensajes corporales (movimientos, gestos, expresiones faciales), lo cuál le comunica atención física y psicológica por parte del terapeuta.

Uso de metáforas. Ayuda a clarificar ideas y a establecer la comprensión empática, ya que es una representación de la realidad en una forma que nos es significativa.

Conflicto mayéutico. Es un recurso que utiliza el terapeuta para que la persona encuentre una solución por sí misma. Se basa en preguntas del tipo: ¿cómo lo piensas solucionar?

Manejo de silencios. Ayuda a promover la reflexión para que la persona empiece a encontrar una respuesta; además constituye un fuerte mensaje no verbal que puede lograr que la persona sienta que en verdad no está siendo juzgada. También puede ayudar a que el otro vaya madurando solo. Cuando el silencio es muy prolongado se puede intervenir diciendo “¿pasa algo? o ¿hay algo que quieras compartir?”.

Resumir el material central. Se trata de mostrar al otro un cuadro más completo de sus autoexploraciones para que aumente la comprensión de sí mismo, se siga autodescubriendo, o bien se de cuenta de algún asunto “clave”.

Identificar temas. Es decir, los denominadores comunes que surgen de lo que la persona ha explorado. Los temas pueden referirse a sentimientos, a experiencias o a combinaciones de estos.

Conectar islas. Significa darse cuenta cómo se relacionan unos sentimientos, conductas y experiencias con otros.

Retroalimentación. Es una herramienta indispensable para que un grupo de aprendizaje se ayude mutuamente en su desarrollo personal, por eso es de suma importancia aprender a darla y a recibirla de manera adecuada.

La retroalimentación se da en tres pasos:

- Describir la conducta del otro.
- Compartirle mi reacción ante esa conducta.
- Darle sugerencias.

El Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt (1998) menciona algunas sugerencias para dar y recibir retroalimentación:

PARA DAR RETROALIMENTACIÓN:

1. Que se de cómo un acto consciente y responsable de quien la proporciona y no como una reacción impulsiva.
2. Que la conducta observada en la otra persona sea descriptiva y no evaluativa, ya que esto último provoca actitudes defensivas.
3. Que sea específica, es decir, que se refiera a un aspecto concreto de la conducta, en vez de calificar a toda la persona por un hecho en particular.

4. Que se dirija a un comportamiento que pueda ser modificado por la otra persona y no a algo que no esté en sus manos cambiar.
5. Que no tenga contradicciones entre lo que se dice y la conducta no verbal.
6. Que sea proporcionada en el momento oportuno, y no cuando la otra persona ya haya olvidado el hecho que la provoca.
7. Que tengas en mente para qué vas a decirla, es decir, que recuerdes que la retroalimentación significa nutrir y ayudar a crecer.
8. Admite que puedes estar equivocado y que es sólo tu percepción.
9. La retroalimentación es mejor recibida si va acompañada de una sugerencia y esta debe ser concreta.
10. No empeñarse en que forzosamente el otro me dé la razón sobre lo que digo.

PARA RECIBIR RETROALIMENTACIÓN:

1. Pide a otros que te den sus impresiones sobre tu comportamiento.
2. Escucha atentamente.
3. Procura no dejar que tus defensas crezcan. Toma nota (mentalmente) de tus dudas y desacuerdos.
4. Verifica frecuentemente si lo que oyes coincide con lo que te dicen aunque creas haber entendido.

5. Pide ejemplos para que comprendas mejor.
6. Agradece la retroalimentación que te dan. Te haya gustado o no, puede ser información útil para ti.
7. Aprende y acostúmbrate a sólo escuchar y suprimir toda idea de discutir, defenderte o hacerle sentir al otro que no eres tan malo o tan bueno como parece decir. Quédate con toda la información y no la dejes pasar.

También es importante el factor ambiental en el que tiene lugar la entrevista humanista, el cual debe ser un medio ambiente con pocos distractores, sin ser frío ni incómodo, que fomente la mutua atención; que no haya objetos físicos (un escritorio por ejemplo) entre los interlocutores, ya que esto puede enfatizar una diferencia de posición o estatus y pone distancia.

Tomar en cuenta cada uno de los factores arriba mencionados nos permitirá establecer relaciones interpersonales profundas, pues en todo momento estará presente una actitud de atención y escucha hacia el otro.

Sin embargo, existe una serie de doce respuestas verbales muy comunes que obstaculizan la escucha y la comprensión empática cuando el otro comunica su experiencia, esto se conoce como “la docena sucia”:

Ordenar, dirigir, mandar	Ej.: “tienes que resignarte”, “ya supéralo”, “lo que tú tienes que hacer es...”.
Advertir, amonestar, amenazar	Ej.: “piénsalo bien, después te vas a arrepentir”, “nadie va a querer estar contigo si sigues actuando de esa forma”.
Exhortar, sermonear, aleccionar (deberías)	Ej.: “no deberías estar pensando en eso”, “siempre debes hacer lo que te digan tus padres”.

Aconsejar, dar soluciones o sugerencias	Ej.: “háblale y dile que te sientes muy mal por lo que pasó”, “no le hagas caso”.
Dar discursos, cátedra, argumentos lógicos	Ej.: “hazle caso a la voz de la experiencia”, “solo en la convivencia aprenderás a ser tú mismo”, “nada se aprende realmente si no es a través del sufrimiento”.
Juzgar, criticar, culpar, estar en desacuerdo (juicio negativo)	Ej.: “te comportas así por tu irresponsabilidad”, “todo lo malo que pasa es culpa tuya”, “estás mal”.
Recompensar, estar de acuerdo (juicio positivo)	Ej.: “tienes razón en todo lo que dices”, “muy bien, yo hubiera hecho lo mismo”.
Poner apodos, ridiculizar, avergonzar	Ej.: “claro que sí sabelotodo”, “¿oyeron la tontería que dijo fulano?”, “nadie hace eso”.
Interpretar, analizar, diagnosticar	Ej.: “lo que pasa es que estás amargado”, “siempre actúas a tu conveniencia”, “te quieres vengar”.
Reafirmar, simpatizar, consolar, apoyar (negando la fuerza de los sentimientos del otro)	Ej.: “todos hemos pasado por momentos difíciles”, “es normal sentirse así”, “no le hagas caso, está loco”.
Preguntar, interrogar (centrarse en la información, más que en la persona).	Ej.: “¿desde cuando te sientes así?”, “quién te metió esa idea en la cabeza?”.
Distraer, humorizar, entretener	Ej.: “vamos a cambiar de tema”, “hablemos de algo menos deprimente”, “ahí te va un chiste, para que te alegres”.

Fig. 7. Respuestas verbales que conforman la “docena sucia” y algunos ejemplos.

Estos patrones de respuesta son más dañinos en la medida en que se convierten en nuestra forma habitual de responder. Aunado a esto, también hay barreras que obstaculizan el escuchar:

1. Resistencia a la relación, ocasionada por el miedo al compromiso, debido a experiencias dolorosas o por temor a la posible separación.
2. Perjuicios u opiniones anticipadas acerca de la otra persona que pueden originarse por su presencia física, actitudes y roles.
3. Dificultad para aceptar que la otra persona es diferente y que nuestra diferencia puede enriquecerse mutuamente.
4. Tendencia a evaluar, como moralmente bueno o malo lo que el otro comunica, de acuerdo a la propia escala de valores.
5. Condiciones externas, ruido, intromisiones, distracciones, llamadas telefónicas y todo tipo de cosas que pueden hacer perder la concentración.
6. Estar en un diálogo interno con nosotros mismos, a un volumen tan alto que no escuchamos al otro. Generalmente procede de asuntos no resueltos que se apoderan de nuestro campo de conciencia.

Por último es importante mencionar que en el enfoque humanista siempre se trata de crear un clima de confianza y de seguridad psicológica, no de prejuicio; es decir, hacer que el cliente se sienta parte de, que se sienta libre y que no haya tensión.

En la presente tesis empírica se llevó a cabo un taller de desarrollo humano basado en la metodología humanista con personas de la tercera edad, en el cual se estableció como tema eje la autoestima (que fue el centro de las experiencias de aprendizaje). Nuestro papel como facilitadoras fue el de dos miembros más del grupo que promovieron el proceso de

desarrollo grupal e individual de cada uno de los integrantes, a través del establecimiento de las condiciones necesarias para la implementación de una atmósfera de confianza que permitió a cada persona explorar los elementos de sus experiencias personales.

CAPÍTULO 3.

PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

En nuestros días es posible llegar a ser viejo. En otro tiempo, esto era sólo accesible a una minoría, mientras que hoy es la suerte de un gran número de personas. Tan sólo en México, de acuerdo con las estadísticas del INEGI (2005) ha aumentado el porcentaje (0.2%) de personas ancianas en los últimos 10 años. Es importante valorar a la vejez y reconocer que es una etapa importante en la vida de cada persona. Por ello es necesario conocer los aspectos generales implicados en ésta etapa de la vida.

3.1 ¿Qué es la vejez?

De acuerdo con Laforest (1991), al tratar de definir lo que es la vejez, se puede caer en dos opciones, definirla de manera positiva o negativa. Dentro de la primera definición, podríamos tener lo siguiente: la ancianidad es la cúspide de una subida, el perfeccionamiento de una plenitud, una edad de sabiduría, de serenidad y crecimiento; mientras que en una definición negativa podría verse a la vejez como una experiencia de declive.

A continuación se hace una revisión de las diferentes definiciones que se han dado acerca de lo que es la vejez.

3.1.1 Definición de vejez

Para las ciencias biomédicas, envejecer es un proceso de decadencia estructural y funcional del organismo humano. Pero lo más grave es que este determinismo en lo biológico ha influido en las ciencias sociales, ya que la decadencia del organismo, antes o después, acaba de afectando a la vida social del individuo.

Fierro (1994, en Buendía, 1994) dice que el envejecimiento es el deterioro de un organismo maduro, el cual resulta de cambios ligados al tiempo, esencialmente irreversibles.

El proceso de envejecimiento tiene lugar en los distintos sistemas o estructuras del organismo y de la personalidad. Una persona “de edad” no es lo mismo que una persona “envejecida”; la persona que envejece tiene, además de su edad cronológica, varias edades funcionales que corresponden al estado de sus distintos sistemas biológicos y psicológicos.

Si se intenta definir como estado, la vejez tiene distintos momentos posibles de inicio. Algunos son de carácter biológico: cierta acumulación de achaques, dolencias o enfermedades físicas. Otros son de naturaleza social y se refieren a la consideración de que es objeto el anciano por parte de los demás, en cada sociedad concreta.

No obstante, de acuerdo con Laforest (op.cit.), no puede formularse una sola definición de vejez, existen varias definiciones que se pueden clasificar de acuerdo al punto de vista biológico, sociológico y cronológico.

3.1.2 Envejecimiento físico y biológico

Un criterio para definir el envejecimiento son los cambios físicos y biológicos. No puede precisarse a qué edad se dan estos cambios, ya que por ejemplo, hay personas que a la edad de 35 o 40 a nivel físico se sienten sin fuerzas, pero no se preocupan mientras esto no interfiera con su vida cotidiana. Las personas que debido a sus actividades se centran en su estado físico, se dan cuenta con más facilidad de su envejecimiento fisiológico, que aquellas que no se centran en esto (Mishara y Riedel, 1986).

Las definiciones que parten del punto de vista biológico, hacen énfasis en el deterioro del organismo, tanto de las estructuras de nuestro cuerpo, como de las funciones que éstas desempeñan. Cuando se habla de que se da un envejecimiento a nivel estructural, se da por hecho que para que esto suceda, tiene que haber un desgaste de tejidos, e incluso, un deterioro de las mismas moléculas que conforman a nuestro organismo; esto provoca que se de un mal funcionamiento de las estructuras, de ahí que se diga que el envejecimiento también ocurre a nivel funcional.

Esto se hace de notorio, cuando las personas de edad avanzada ya no pueden desempeñarse físicamente de manera adecuada, cuando sus movimientos son menos veloces, cuando algunos de sus órganos ya no funcionan normalmente, etc. Laforest (op.cit.) señala que de manera general, una definición que engloba a todas las de esta categoría, puede quedar de la siguiente manera: *la vejez es un proceso de decadencia estructural y funcional del organismo humano*. Esta definición es bastante representativa sólo si es tomada desde ésta perspectiva (biológica), sin embargo sabemos que la vejez no implica nada más un desgaste o deterioro a nivel orgánico, va más allá de ello, ya que no podemos ver a las personas como simples contenedores de órganos y tejidos, que se encuentran en decadencia por el paso del los años.

El envejecimiento físico, modifica la imagen que tenemos de nosotros mismos (Mishara y Riedel, op.cit.). Una persona, por ejemplo, puede darse cuenta de su envejecimiento físico cuando sus cabello comienzan a teñirse de plateado, cuando ya no tiene las mismas fuerzas que antes, cuando aparecen las arrugas, cuando los movimientos van dejando de coordinarse, cuando no se tiene la misma agilidad o cuando la salud se ve frecuentemente alterada.

Algunos de los cambios que se dan a nivel físico y biológico son: el envejecimiento físico como tal, el debilitamiento del sistema inmunológico, el envejecimiento celular, modificaciones en el sistema endocrino, cambios en la apariencia física, cambios estructurales, por ejemplo, cambios celulares, modificaciones de los tejidos orgánicos y modificaciones de los huesos. También se dan cambios funcionales, como cambio en las sensaciones, alteraciones de la vista y del oído, de los movimientos, modificaciones de los sistemas pulmonar y cardiovascular, cambios en la nutrición y digestión, disminución y modificación de la ración alimentaria y dificultades de absorción y de digestión de alimentos; de igual manera hay una modificación en los sentidos del gusto y del olfato y modificaciones en el sueño. Sin embargo cabe recalcar que este no es la única referencia para decir que una persona a envejecido y tampoco son exclusivos de la vejez; por ejemplo, hay muchas personas de edad avanzada que gozan de mejor salud que otras que son más jóvenes, o hay quienes físicamente se desempeñan mejor a una edad mayor, que otras de menor edad. Todo depende de la forma de vivir de cada persona.

3.1.3 Envejecimiento social

A nivel social se han dado igualmente concepciones acerca de lo que es la vejez. Laforest (1991) menciona que las ciencias sociales también tienen su forma de ver la ancianidad. En ciencias sociales, la gerontología se encarga del estudio de la vejez; ésta es vista como un fenómeno social, que resulta del aumento de la duración de vida de una persona. Es importante señalar que las definiciones de vejez que se dan a nivel sociológico, se basan en las que se dan desde el punto de vista biológico, parten de una decadencia orgánica. Se ve de esta forma a la vejez como la afectación en la participación social de una persona, resultado del proceso de envejecimiento.

Dentro de las definiciones que se dan desde el punto de vista social, se ve implícito el concepto de jubilación, pero no visto únicamente como el retiro laboral, sino como el retiro de la participación social. De esta forma, según Laforest (op.cit.), un concepto general de la vejez desde el punto de vista social, es el siguiente: *la vejez es la edad de la jubilación, como consecuencia del declive biológico acarreado por el proceso de envejecimiento*. Es así que muchas personas a una edad avanzada, dejan de participar socialmente, provocando una jubilación o un tipo de separación entre ellos, y la participación social, ya sea como ciudadanos, como amigos, compañeros, etc.

Normalmente vemos que las personas con edad avanzada dejan de involucrarse en todo aquello que tiene implicaciones sociales, unos en mayor, otros en menor medida; aunque hay que dejar en claro que algunas veces esto no depende del deterioro biológico.

De acuerdo con Cornejo y Trejo (2003), el hacerse viejo se convierte con frecuencia en una sobrecarga para el individuo porque hace que la sociedad le plantea determinadas expectativas de comportamiento que no se orientan hacia la realidad ni hacia las necesidades de salud, sino hacia representaciones tradicionales, frecuentemente estereotipadas y por ello dificultan la adaptación de determinados procesos de envejecimiento.

Es así que la edad social designa los papeles que se puede, que se debería, se pretende, se desea o han de desempeñarse en la sociedad (Mishara y Riedel, 1986). Esto es totalmente cierto, debido a que cuando una persona llega a una edad avanzada, cambian en consecuencia muchas de las funciones que desempeña en la sociedad. La misma sociedad le va a tratar de imponer lo que tiene que hacer o dejar de hacer. Por ejemplo, una persona que a la que le ha llegado la edad de jubilarse, por más que ella quiera o desee trabajar, lo más probable es que no encuentre un lugar donde desempeñarse, porque en su sociedad, las personas de su edad ya no trabajan. Como puede verse esta percepción de la vejez surge a partir de la sociedad misma, puesto que es a través de la cultura y el contexto social como se vislumbra un periodo de vida. En este caso la vejez, pasa de ser un etapa privilegiada a ser un periodo problemático (Cornejo y Trejo, op.cit.).

Desafortunadamente la sociedad en la que nos encontramos (en pleno Siglo XIX) donde todo se va desarrollando aceleradamente, se está dejando atrás la parte humana. Se vive demasiado rápido y no se es capaz de detenerse un momento y prestar atención a las personas importantes en la vida de cada quien, como lo son los abuelos, que en este caso, se definirían como “grandes centros de sabiduría” que se tienen al alcance, pero que desgraciadamente la mayoría de la sociedad no los sabe aprovechar, al contrario los ven como una “carga” u obligación que hay que mantener.

3.1.4 Envejecimiento cronológico

Otra perspectiva desde la cual se puede definir la vejez, es la cronológica. Ella hace referencia a la edad de las personas; esta perspectiva de la vejez puede verse en algunas personas, ya que a mayor edad, disminuyen sus expectativas de vida; éstas personas ven que cuanto más avanzan los años, menos tiempo les queda para vivir. El denominador común de las definiciones basadas en esta perspectiva es el crecimiento en edad. Laforest (1991) menciona que desde el punto de vista cronológico, una definición general de la vejez podría quedar de la siguiente manera: *la vejez es el estado de una persona de edad avanzada*. Este autor menciona que el decir que una persona es de avanzada edad implica necesariamente que su expectativa de vida está disminuida y que le queda poco tiempo de vivir.

En este sentido, Mishara y Riedel (op.cit.), señalan acertadamente que la manera más simple de definir a la vejez consiste en contar los años transcurridos desde el nacimiento. Algunas estadísticas fijan el comienzo a la edad de 65 años. Pero ¿qué diferencia hay entre una persona de 65 años clasificada como viejo, y una de 64 años clasificada como persona de edad madura? Se puede decir entonces, que la manera en como se fija el comienzo de la vejez, es arbitraria.

En nuestra sociedad las edades de 65 o 70 años marcan el comienzo de la vejez porque coinciden frecuentemente con el momento de la jubilación. En ciertas personas, el paso de los años se da de forma gradual, tranquila, sin complicaciones, mientras que en otras, se da de forma aparentemente rápida y traumática. Esto se puede observar en las personas que se jubilan, algunas lo toman de buena forma, mientras que a otras este hecho les trae ciertas problemáticas a nivel personal.

Sabemos que es innegable el hecho de una persona de edad avanzada tiene menos expectativas de vida que una persona joven y probablemente piense que es poco el tiempo que le queda de vida. Sin embargo, aunque esto es real, lo más importante es cómo se viva; tal vez una persona esté consciente de que ya no le queda mucho tiempo de vida, pero si ella no lo toma de forma positiva, podrá vivir plácidamente, se desempeñará mejor en todos los aspectos, que aquella persona que lo tome de una forma negativa.

Todas las definiciones que se basan en cualquiera de éstas tres perspectivas (biológica, sociológica y cronológica) son importantes; no obstante, sería aún mejor si se pudieran agrupar en una sola definición y buscar un denominador común de las tres. Si se revisan detalladamente las definiciones que se basan en cualquiera de éstos tres puntos de vista, se encontrará que la mayoría de ellas hablan de una decadencia, de disminución, un conjunto de pérdidas: declive biológico, disminución de la participación social, disminución de la esperanza de vida. Estas definiciones tienden a ser un poco despectivas, se entiende que la persona por voluntad, es la responsable directa de esa decadencia, de las disminuciones o pérdidas.

De acuerdo con Laforest (op.cit.), una definición más global de vejez que abarca las tres perspectivas, es la siguiente: *“la vejez es el estado de una persona que, por razón de su crecimiento en edad, sufre una decadencia biológica de su organismo y un receso de su participación social”*. Si se analiza con cuidado esta definición, se puede notar que el único factor que provoca la decadencia o el receso, es la edad de la persona, algo que está fuera de sus manos, que no puede manipular; por lo tanto la decadencia, al menos en el sentido biológico, no es algo que ocurra por voluntad de las personas.

3.1.5 Envejecimiento psicológico

Como consecuencia de la edad y de los cambios a nivel físico, biológico y social, sobrevienen cambios a nivel psicológico y emotivo. Mishara y Riedel (1986) indican que los cambios psicológicos pueden dividirse en dos grupos: los cognitivos, es decir los que afectan a la manera de pensar, así como a las capacidades y los que conciernen a la afectividad de la persona.

Hay procesos psicológicos que se modifican con el envejecimiento; por ejemplo, pueden darse cambios en la percepción sensorial, en la inteligencia, en la resolución de problemas, en la metacognición, en la creatividad, en las emociones, en las motivaciones y en la personalidad. Estas modificaciones no sobrevienen solas; la personalidad y las funciones cognitivas se ven afectadas por acontecimiento como la jubilación, la muerte del cónyuge, que se hallan ligados a experiencias complejas en el seno del medio social.

De la misma manera, Laforest (1991) señala que a nivel psicológico pueden darse ciertas crisis con la llegada de la vejez, por ejemplo crisis de identidad, crisis en la autonomía tanto física como personal y crisis de pertenencia.

A pesar de lo mencionado anteriormente, es importante subrayar que no en todas las personas se dan los mismos cambios, e incluso hay personas que ante los cambios sociales y biológicos de la vejez, no se ven afectadas a nivel psicológico o afectivo.

3.2 Teorías sobre la vejez

El estudio del proceso de envejecimiento, lleva parejado cuando menos tres niveles de análisis: el que corresponde a las distintas teorías del envejecimiento desarrolladas a lo largo de la historia, el relacionado con la investigación realizada sobre dicho proceso, especialmente el referido a los últimos avances científicos y por último, el correspondiente a la aplicación de los conocimientos, es decir, a la puesta en marcha de las adecuadas estrategias de intervención (García y Pérez, 1994).

Para Neuggarten, Havighurst y Tobin (1968, en Wiswell y Arbelaez 2004) no hay un único patrón de envejecimiento social y psicológico, ni un único patrón de envejecimiento exitoso. La idea tan extendida de que la persona que permanece activa y conserva el papel social de la edad mediana, es la que consigue envejecer con éxito. Esta fue denominada como la teoría de la actividad y la visión, completamente diferente o antagónica, que parte del principio del envejecimiento como un proceso inherente y universal de retirada tanto del individuo como de la sociedad, y que sólo envejece con éxito aquella persona que se ha desconectado de la vida social y esto lo hace aislado en su contexto humano cotidiano (la denominada teoría de desconexión establecida por Cumming y Henry en 1961).

Las teorías sobre el ciclo de vida y la adaptación al proceso de envejecimiento son diversas. En cuanto a las distintas fases, en general, se puede apreciar que las edades que más se han estudiado son los primeros años de vida, períodos de formación de un sustrato profundo de personalidad así como de adquisición de las principales habilidades y conocimientos. A pesar de que en términos temporales la vejez tiene duración similar al de las categorías de infancia y adolescencia juntas, esta etapa no ha tenido un estudio tan sistemático como los anteriores.

Bazo, García, Maiztegui y Martínez (1999) explican que ésta tendencia relacionando las diferentes valoraciones que se han hecho de los períodos del ciclo vital. De esta forma, consideran que se revalorizan los primeros años de vida porque el proceso de formación de

la persona se celebra y anticipa, mientras el envejecimiento se vive como un proceso en la dirección contraria, y por tanto se juzga como algo que hay que esconder

De entre todas las perspectivas teóricas, de los roles, la continuidad, la subcultura de la tercera edad, estratificación de edades, interaccionismo, cambio social y la teoría del marco político-económico, pueden destacarse la teoría de la desvinculación y la de la actividad. Ambas recogen un amplio espectro del pensamiento sobre el envejecimiento.

La teoría de la desvinculación fue una de las primeras y más influyentes teorías que intentó estructurar de una manera comprensiva la posición de los mayores en la sociedad. Según sus autores, es algo más que una mera demostración empírica, es una teoría explicativa moderna sobre las razones de los hechos (Cummming y Henry, 1961, en Bazo, García, Maiztegui y Martínez, 1999). El punto central considera que durante el proceso de envejecimiento las personas experimentan una separación gradual de la sociedad, un decrecimiento entre la persona y su medio. Este retraimiento se manifiesta especialmente en el caso de la jubilación como un referente fundamental en el alejamiento de la vida productiva. Desde ese punto de vista, la teoría de la desvinculación se relaciona con otra teoría enraizada en el funcionalismo estructural: la teoría de la modernidad o de la modernización; la cual pretende explicar los cambios en el status de las personas mayores a partir de las modificaciones de los sistemas sociales. Se argumenta que el nivel de status de los mayores es inversamente proporcional al grado de industrialización.

Existe otra teoría llamada **la teoría de la actividad**, que se encuentra en el polo opuesto de la teoría de la desvinculación, puesto que argumenta que cuantas más actividades se realizan más posibilidades se tienen de estar satisfecho con la vida. Esta concepción considera que la manera de pensar de nosotros mismos se basa en los roles o actividades que desempeñan y por tanto, mucha gente mayor procura continuar con las mismas actividades de su juventud, ya que mantienen las mismas necesidades, psicológicas y sociales, de etapas anteriores. El propio concepto de envejecer con éxito implica una visión de cierta medida simplista, puesto que asume que el anciano debe sustituir las actividades laborales que desempeñaba por otras

más compensatorias, de forma que cuanto mayor sea el número de actividades mejor será su adaptación a esta etapa de la vida.

En la misma línea se encuentra **la teoría de la continuidad**, para la cual el descenso en las cuotas de la realización de las distintas actividades se explica en función de la salud empobrecida o en minusvalías adquiridas y no en una necesidad funcional de desvincularse sentida por las personas mayores. La teoría sostiene que las personas de mediana edad y las ancianas están dispuestas y motivadas hacia la continuidad psicológica interior, así como a una continuidad de las circunstancias y costumbres sociales. Esta continuidad interna se refiere a la persistencia en el tiempo del temperamento, afecto, experiencias, preferencias, disposiciones, actividades, valores, creencias y visiones del mundo en general. Las personas verían así su cambio interior conectado a su pasado, y su pasado sosteniendo y justificando nueva identidad (Bazo, García, Maiztegui y Martínez, 1999).

La teoría de la competencia pretende explicar la interdependencia entre las personas mayores y su mundo social como un movimiento circular que estimula la visión negativa que los mayores tienen de sí mismos por la imagen que les envían sus personas allegadas. Este círculo es difícil de romper, puesto que las enfermedades y problemas propios de la edad incrementan esta mala imagen.

La teoría de la subcultura de A. Rose considera que las personas mayores conforman una subcultura propia que se plasma en la organización de importantes grupos de presión como la Asociación Americana de Personas Jubiladas. Aunque las elecciones variadas y libres contrastan con los estereotipos negativos vinculados a la segunda parte del ciclo de vida caracterizado por el deterioro y la involución. El “*asheim*”, o prejuicio sobre el envejecimiento, da prioridad a los factores de tipo biológico, mientras que deja en segundo plano los factores derivados de la clase social, historia de vida o políticas sociales que aportan una variación considerable a la experiencia del envejecimiento (Moody, 1994, en Bazo, García, Maiztegui y Martínez, 1999).

La teoría del intercambio social tiene por concepto fundamental el intercambio o contrato entre el individuo y la sociedad. El contrato no está prescrito, pero es probable que la mayoría de las personas se conformen a las representaciones sociales (expectativas acerca de la vejez implícitas en las instituciones y en estereotipos sociales). Su postulado dice que la actividad puede disminuir sin afectar de modo adverso a la moral, prediciendo que un estilo de vida más pausado, con menores responsabilidades, puede considerarse como una de las recompensas de la vejez (Moñivas, 1998).

Para la teoría de los roles sociales, la forma de participación social cambia a lo largo de la existencia. La vejez supone la adopción de nuevas formas de participación. En la base de la organización social encuentran unos status sociales, es decir unas posiciones reconocidas y reguladas socialmente. A cada uno de estos status sociales les corresponde unas normas y unas expectativas. Las normas son las exigencias más o menos explícitas de la sociedad hacia los individuos que ocupan cada uno de los status que ella reconoce. Las expectativas son las gratificaciones y las respuestas que la sociedad permite esperar a cada individuo en armonía con la conformidad del mismo a las normas atribuidas al status social. Los roles sociales son el conjunto de los comportamientos determinados por las normas y expectativas propias del status social (Moñivas, op, cit).

La pertenencia social es una fuente de valoración, pues el individuo se siente reconocido y apreciado por su grupo de pertenencia, además de que le permite constatar que ocupa un determinado lugar. En la sociedad actual, llegar a la ancianidad supone perder el lugar en la sociedad. El status de anciano, jubilado, significa a menudo “quedar al margen de...”; no tiene normas ni expectativas, por lo tanto no tiene rol, social. El rol laboral proporciona status económico pero también social. Las personas mayores están en esta sociedad y para ésta sociedad, por ello es necesario plantarse con urgencia la redefinición de un lugar para ellos, de un status significativo, apto para satisfacer la necesidad básica de pertenencia social.

3.3 El entorno social del anciano

Con el paso de los años, el entorno social de las personas se va modificando. Esto se puede observar claramente haciendo una comparación entre el papel que desempeñan las personas adultas maduras y el que realizan los ancianos. Inevitablemente tanto el entorno social como las funciones que se desempeñan en la sociedad cambian. Dos de los factores que se modifican conforme se avanza en edad y que tienen repercusiones serias en las personas ancianas, son los que tienen que ver con el trabajo y con los lugares adecuados para ellos.

3.3.1 El anciano y la familia

Las personas mayores necesitan sentirse integradas en una familia, en su localidad, en la sociedad. La familia está compuesta por individuos genéticamente relacionados o no, que han desarrollado relaciones entre sí, o que viven juntos como si fuesen parientes.

La familia como interacción social realiza una serie de funciones psicosociales que son efectuadas con base en el principio de la complementariedad, por sus distintos miembros conforme a los recursos y potencialidades de cada uno de ellos y en función de los roles que les son asignados, así como en la misma forma complementaria o suplementaria por otras instituciones sociales, escuelas, centros de desarrollo infantil o de asistencia social (Macías, 1995).

Para Minuchin y Fishman (1991), la familia es un grupo natural que en el curso del tiempo ha elaborado pautas de interacción. Estas constituyen la estructura familiar, que a su vez rigen el funcionamiento de los miembros de la familia, definen su gama de conductas y facilitan su interacción recíproca. La familia necesita de una estructura viable para desempeñar sus tareas esenciales y apoyar la individuación al tiempo que proporciona un sentimiento de pertenencia.

Para Macías (1995), las funciones psicosociales de la familia son:

- Proveer la satisfacción de las necesidades biológicas de subsistencia.
- Constituye la matriz emocional de las relaciones afectivas intrapersonales.
- Facilita el desarrollo de la identidad individual, ligada a la identidad familiar.
- Provee los primeros modelos de identificación psicosexual.
- Inicia en el entrenamiento de los roles sociales.
- Estimula el aprendizaje y la creatividad.
- Es transmisora de valores, ideología y cultura.

La familia actúa como agente ideológico que transmite y perpetúa las acciones y normas sociales. Se relaciona con la transmisión de las actitudes que se deben adoptar, en éste caso, para relacionarse con los ancianos y la vejez.

La familia constituye la unidad básica de la sociedad. Es el medio para forjar nuevos valores y conductas en las personas que la integran. Es además, instrumento importante para transmitir valores culturales e intergeneracionales. El apoyo entre los miembros de la familia dentro de una unidad comprende la asistencia emocional, económica y material indispensable para el crecimiento y desarrollo de los niños y para la atención de otros miembros como ancianos, disminuidos o enfermos. El apoyo intrafamiliar comprende también la prestación de asistencia de los jóvenes a los ancianos y de los ancianos a los jóvenes.

En el transcurso del tiempo la familia va adoptando ciertos patrones de comportamiento o dinámica familiar y como se mencionó previamente, dependen del marco contextual en el cual se encuentran inmersas. Varios autores estudiosos de los patrones de comportamiento de los individuos a lo largo del tiempo, han dividido por etapas estos seguimientos y consideran que de alguna manera deben darse, de lo contrario estos ajustes en la familia pueden resultar en crisis. Pero es necesario también entender que los individuos actúan de un cierto modo o tienen un papel que los caracteriza y a esto se le ha denominado *rol o papel*. Por supuesto que estos roles están bien definidos cuando se aborda el estudio del

anciano con su familia y dependen de múltiples factores como la clase social a la que pertenecen, la ocupación, la educación, su pensamiento político, etc.

A través de su vida, el individuo (anciano) está sujeto a los cambios que por etapas se den y aunados a ellos están las *pérdidas o duelo*; como ejemplos se tienen la partida de los hijos al casarse, la muerte de amistades y de la pareja, el retiro o jubilación de su área de trabajo, etc.

Además, los ancianos se acoplan al sistema familiar de acuerdo a su personalidad y evolucionan y adaptan de acuerdo con el rol que desempeñan. Erikson (1950, citado en Yanguas y Pérez, 1998) propone siete estadios del desarrollo del yo, para conocer el desarrollo de la personalidad del anciano (1) de la confianza, (2) de autonomía, (3) de iniciativa, (4) de laboriosidad, (5) del sentido de identidad del yo, (6) de la creatividad del yo, (7) del sentimiento de integridad del yo. Cada uno de estos estadios puede representar una crisis que debe de ser dominada.

La falta de apoyo familiar, económico y de las redes de asistencia social, pueden ser los únicos factores que desencadenen problemas patológicos o de enfermedad y traducirse como trastornos del orden psicosocial (síndromes geriátricos), por lo tanto, las intervenciones o guías de apoyo tendrán que ser a ese nivel. A manera de *ejemplo* se citará el caso de la enfermedad de Alzheimer.

La presencia de un anciano que padece de proceso demencial, podría dar por resultado, en una familia funcional, desadaptación con sufrimiento tanto de la familia como del propio anciano y terminar en una situación de crisis. La respuesta para las alternativas en el manejo de este caso en particular serían, en primer término, el *conocimiento* de la enfermedad o entidad sindromática por parte de la familia (y del cuidador primario) del anciano con demencia, para que de éste aporte de conocimientos resulten beneficiados. Ello significa que la intervención será precisamente en el orden psicosocial para mejorar o amortiguar la calidad de vida del anciano demenciado y de su familia, ya que se desconoce

la causa de enfermedad de Alzheimer y no existe por el momento cura médica de tal padecimiento (Yanguas y Pérez, 1998).

No hay que olvidar que cada intervención es diferente, es decir, cada anciano y su familia son diferentes en comparación a otros, esto significa que el abordaje y evaluación, así como la iniciativa de tratamiento y manejo, deben hacerse de manera *individual*.

Se recomienda valorar los siguientes puntos para poder abordar la *problemática del anciano y su familia*: (1) la dinámica familiar, (2) red de información; establecer una relación médico-anciano-familia adecuada, (3) red de apoyo psicoafectivo (este punto es de suma importancia, estableciendo límites de manejo y acercamiento por parte del médico hacia el anciano y la familia del anciano), (4) establecer un plan diagnóstico global o integral del anciano y su familia, (5) establecer un plan terapéutico de manera individual, (6) prevenir o evitar iatrogenia, abuso y negligencia en el anciano.

García y Pérez (1994), consideran que la familia tiene como misión ser cada vez una “comunidad de vida y amor” y en esta comunidad de la familia comprende a padres, hijos, nietos y abuelos. Los pilares en que se basa el trato a los abuelos deben ser: comprensión, cariño y tolerancia. El trato con los abuelos debe ser exquisito; han cambiado mucho, a través de los tiempos, la consideración y el trato a nuestros mayores. Sirva como ejemplo, el antiguo pueblo romano, donde el anciano era “venerado” y el mismo senado (los padres de la patria) estaba constituido por personas en su mayoría mayores. Más próximo a nuestros días se tiene el ejemplo que da el pueblo gitano, donde el anciano ocupa un lugar destacado en el denominado “Consejo de Familia”, respetando más que ninguna otra su opinión; mientras que hoy parece que se les quiera apartar de la sociedad, considerando que su edad es una etapa de decadencia que lleva consigo, entre otras cosas, un descanso en el status económico y social.

El anciano tiene necesidades propias. Las primarias son: alimentación y vivienda y las sociales: de carácter sanitario, económico, cultural, ocupación de tiempo libre, etc. Necesitan ejercicios para mantenerse activos física y mentalmente, relacionarse con

personas jóvenes (de los que podrán aprender, pero con seguridad también les pueden enseñar), necesitan mantener interés por cualquier acontecimiento, prestar o pedir ayuda, etc. “Solón, uno de los siete sabios de Grecia, dijo: *envejezco sin dejar de aprender*” (García y Pérez, 1994; pág. 90).

Como se puede ver, la familia es la encargada de promover los valores y la convivencia entre personas de distintas edades y para tener una buena relación se necesita de tres elementos fundamentales: amor, comprensión y cariño, con ellos se podrá llevar todo a buen término. El vivir día a día, el que los jóvenes sepan que los mayores han sido los que antes hicieron por nosotros lo que debemos de hacer ahora por ellos; que un gesto, una broma o una palabra amable en un momento determinado, levanten el ánimo del abuelo, a que sepan escucharles, disculpen las molestias que a veces por sus achaques y carencias les den y en compensación recibirán el inmenso cariño que los abuelos o personas de la tercera edad saben dar. Si esto se inculca a temprana edad a los hijos, responden estupendamente.

3.3.2 El anciano y la jubilación

En nuestra sociedad se ha dado un gran valor al trabajo y de igual manera a las personas que se encuentran laboralmente activas. De ahí que cuando una persona llegue a una edad adulta, se sienta en muchas ocasiones impotente por tener el deseo de trabajar y no poder encontrar un lugar para desempeñarse laboralmente. A pesar de ello, como menciona Kastebaum (1980), la idea estéril de que realmente no hay vida que valga la pena cuando se ha dejado el trabajo, ha sido refutada muchas veces. Cada vez más, los estudios acerca de los años de jubilación revelan una diversidad de vidas futuras. No todos los jubilados permanecen retirados. Muchos continúan activos en campos relacionados con inclinaciones que han tenido toda su vida, otros cultivan nuevas aficiones o vuelven algunas que antes no pudieron realizar.

La transición de trabajador a jubilado es uno de los cambios más importantes que tiene lugar en los últimos años de la vida. Al llegar a la edad de 60 años (con algunas variaciones según la ocupación) las personas que han desempeñado alguna actividad laboral, pasan a depender económicamente de sus ahorros personales y del cobro de una pensión o equivalente.

Al respecto, Buendía y Riquelme (1994, en Buendía, 1994) mencionan que a primera vista parece como si la jubilación afectara solamente a la dimensión jurídico – laboral y económica de las personas, e incluso es contemplada como un estado positivo esperado y deseado durante años, y en ocasiones idealizado como un logro. Pero los efectos negativos que presenta la jubilación hacen que las expectativas iniciales se transformen en desilusión en muchos casos, al ser vivenciada como la pérdida imprescindible para la identificación personal y el sentido de la vida.

Esto es cierto, pues en nuestra cultura, el trabajo tiene una significación muy superior que la obtención de ingresos económicos, pues se convierte en la principal fuente de identidad; de ahí procede la autoimagen, el autorrespeto, el sentimiento de estar llevando a cabo una contribución útil y de ocupar un puesto en la estructura social, que determina en gran medida la naturaleza de las relaciones con las demás personas. Pero cuando llega la jubilación se produce una ruptura y se altera el esquema de relación con el grupo de trabajo, con la familia y con la sociedad en su conjunto.

Por lo tanto, no es extraño que puedan producirse problemas psicológicos e incluso alteraciones en la salud física en ciertas personas.

Kalish (1996) hace referencia a que con la jubilación tiene lugar una disminución de la independencia, del control de sí mismo y del control del propio ambiente; y es precisamente la dependencia social la que realmente convierte al anciano en un ser débil y vulnerable, incapaz de tomar decisiones importantes, teniendo que estar permanentemente en una posición inferior.

Al desaparecer gran parte de las relaciones sociales mantenidas y aumentar la dependencia de la estructura familiar, un número apreciable de personas tienen que optar por vivir solas, ya que la carga que representa el anciano dependiente no es aceptada en buen grado por sus familiares. Desafortunadamente, la jubilación conduce de esta forma a la soledad en muchos casos.

Una de las primeras consecuencias que sienten los jubilados es la toma de conciencia de su avanzada edad, en un mundo donde precisamente se idealiza la juventud. De esta forma se interioriza la categoría social a la que ya pertenece la persona jubilada y los valores culturales que la caracterizan: “sentirse viejos, mayores y cansados”, a pesar de que en muchos casos esas personas se encuentren biológica y psicológicamente en buen estado (Buendía, 1990).

Los estereotipos asociados a la vejez como algo falto de valor, feo e inservible producen estragos en la autoimagen y la autoestima de muchas personas mayores que comienzan a considerarse a sí mismas como una carga, inútiles, imposibles de ser valorados, estimados y queridos.

Los jubilados también pueden mejorar y mantener su autoestima, haciendo de la última etapa de su vida un tiempo propicio para el desarrollo, pero en la sociedad actual, son muchas las dificultades con las que cuentan para ello.

3.3.3 El anciano y la institución

Muchas de las dificultades a las que se enfrentan los ancianos son causadas o intensificadas por la falta de las comodidades básicas que proporciona una estructura segura de la vida diaria. Sería ideal un lugar en donde los ancianos gozaran de todas las comodidades y condiciones que ellos necesiten. Hay hogares para ancianos en donde se pueden brindar las condiciones adecuadas para sus necesidades, cuando éstas no pueden ser cubiertas en sus hogares de origen.

Belsky (2001) señala las características de los diversos centros y residencias a los cuales acuden las personas de la tercera edad.

Centro de asistencia de enfermería experta. Proporciona un nivel muy elevado de asistencia incluyendo enfermería las 24 horas del día, fisioterapia, terapia ocupacional, servicios sociales y esparcimiento.

Centros relacionados con la salud (centro de asistencia intermedia): son centros para individuos que no necesitan la asistencia intensiva de un centro experto pero requieren de una asistencia permanente para desenvolverse. Ofrecen un menor grado de asistencia y de enfermería personal.

Centro de múltiple nivel: es el que se encarga de las necesidades físicas de un residente y se precisa un nivel distinto de asistencia, pueden ofrecerse servicios en el mismo lugar (aunque probablemente en una planta o en un edificio distinto).

Residencias privadas: son propiedad de empresas y funcionan con un carácter privado.

Residencias voluntarias: están dirigidas como organizaciones no lucrativas como grupos eclesiósticos.

Residencias públicas: son propiedad del gobierno o del estado donde se atiende a las personas de la tercera edad.

Vale decir que lo más importante es que la persona se sienta a gusto y que se pueda desempeñar cómodamente en el lugar en donde habite, ya sea en una institución o en su casa propia.

3.4 Patologías de la vejez y su repercusión

Las enfermedades degenerativas aumentan su incidencia conforme envejece la población y provoca un enorme sufrimiento, no sólo a las personas que la padecen sino también a la familia (Bazo, García, Maiztegui y Martínez, 1999).

La calidad de vida de cualquier edad depende de las experiencias previas. Los ancianos están sujetos a grandes cambios y presiones, lo que les predispone a sufrir, más que otros grupos, alteraciones o enfermedades tanto físicas como mentales. Una de las causas que ocasiona deterioro en la salud mental es la pérdida de roles y las pérdidas personales. Existe además otro conjunto de factores que deben de ser tomados en cuenta, tales como que las personas de la tercera edad soportan importantes dificultades emocionales. Es por eso que el trabajo psicológico a realizar con las personas de la tercera edad ha de tener en cuenta la existencia de una multiplicidad de factores que pueden influir en el proceso de deterioro mental de los mismos. Dichos factores, tienen que ver con el proceso físico de envejecimiento, la enfermedad, los cambios que les afectan de forma especial, a los cuales deben de adaptarse, así como otros de gran importancia y significado en la vejez (García y Pérez, 1994).

Estos mismos autores clasifican las patologías de la vejez en tres categorías: patologías sociales, perturbaciones psíquicas (psicopatologías) y síndromes orgánicos cerebrales.

Patologías sociales: su aparición parece depender de la adecuada adaptación de las personas mayores a los distintos cambios que a lo largo de la vida se suscitan. Aspectos como la soledad provocada por la muerte del cónyuge, de los amigos, o de los parientes más próximos, el alejamiento de los hijos, las enfermedades, que tornan difíciles las visitas y comunicaciones sociales, la pérdida de capacidad económica o de poder que significa la jubilación obligatoria, los diversos cambios de domicilio, así como todo lo que contribuya a disminuir la autoestima, la capacidad o el valor social de los individuos y que va dejando marcas en la vida de las personas mayores y que parece favorecer la aparición de trastornos psíquicos en las personas de la tercera edad.

Perturbaciones psíquicas (psicopatologías): estas patologías son derivadas en gran medida de los problemas anteriormente mencionados, es importante resaltar que, a pesar de la incidencia de la enfermedad mental en la vejez, es relativamente pequeño el número de ancianos afectados por enfermedades mentales graves (psicosis, cuadros depresivos mayores, esquizofrenia, etc).

Síndromes orgánicos cerebrales: engloban los distintos trastornos que desde un punto de vista profano podrían denominarse como “senilidad” y que en su mayor parte están constituidos por los distintos tipos de demencias. Todas las patologías incluidas dentro de este grupo de trastornos, poseen una serie de rasgos distintivos comunes, tales como perturbación de las capacidades cognitivas superiores (memoria, pensamiento, funcionamiento intelectual), alteración del juicio, alteración de orientación con relación al espacio, el tiempo, las personas y afectos superficiales.

Una de las clasificaciones más comunes, divide a este grupo de patologías en Accidentes Vasculares Cerebrales AVC, Enfermedad de Parkinson y Síndromes Cerebrales Agudos y Crónicos. Entre los síntomas cerebrales crónicos destaca la demencia multiinfarto, y la demencia senil o enfermedad de Alzheimer.

Como es aceptado comúnmente, el síndrome demencial conlleva un deterioro global de las capacidades intelectivas y de la personalidad, siendo su incidencia en sus diferentes manifestaciones, la más alta de todos los síndromes orgánicos cerebrales conocidos, por lo que es sin duda, el que más estrategias de intervención está promoviendo, tanto desde el punto de vista clínico como psicosocial.

Conviene resaltar que los trastornos psíquicos que el anciano puede experimentar, no difieren de forma significativa de los padecimientos por otros grupos de edad, salvo en el aumento de algunos de ellos, como puede ser la depresión, la mayor posibilidad de cronicidad de los mismos, o la importancia de su interrelación con patologías físicas graves. Entre los más significativos pueden citarse los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo (depresiones), hipocondría (principalmente producida por el miedo a la muerte que se

percibe cercana), reacciones de angustia, esquizofrenia, así como otros de gran importancia como pueden ser cuadros alcohólicos, suicidios o comportamientos tendentes a la autolisis.

3.5 La sexualidad en la vejez

Cada anciano tiene su propia e individual historia de amor en la vida. Para los viejos bien puede haber nuevas alegrías y nuevas tristezas por venir. Pero estas se relacionan con la forma total de su vida y no simplemente con su condición de viejos. Esto se aplica tanto al amor y a la intimidad como a cualquier otra cosa de la vejez (Kastenbaum, 1980).

Los estereotipos negativos sobre el envejecimiento que mayor fuerza tienen son los que se refieren a la sexualidad. A lo largo de la historia los seres humanos han equiparado la juventud con la virilidad y la pasión y han vinculado la vejez con el fin de la vida sexualidad.

La sexualidad incluye diversos componentes, desde el deseo sexual hasta la frecuencia con que hacemos el amor y la capacidad de responder sexualmente, cada uno de los cuales puede cambiar de forma distinta a medida que envejecemos. Además, estos complejos sentimientos y actividades dependen en gran medida del aspecto psicológico y social de la vida. Los cambios fisiológicos relacionados con la edad afectan mucho a la sexualidad. Sin embargo los sentimientos y la conducta sexual en cualquier edad dependen de cómo nos sintamos nosotros mismos, en especial de nuestro autoconcepto de seres humanos atractivos y deseables. También les afecta el entorno en un sentido más básico. Las ideas de la sociedad sobre cuál es la conducta sexual apropiada configuran los sentimientos y al conducta sexuales, no sólo en la vejez, sino en cualquier fase de la vida.

3.5.1 El anciano y su sexualidad

Tradicionalmente la sociedad ha alimentado una serie de tabúes y estereotipos negativos acerca de la sexualidad en la vejez. Hoy en día podemos afirmar que la sexualidad en la vejez debe ser enmarcada dentro de la estrecha relación que existe entre aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Un aspecto que cambia en la mayoría de los casos con la llegada de la vejez, depende o no depende de los mismos ancianos, es la sexualidad. Muchas personas tienen la creencia de que con la llegada de la vejez, la sexualidad deja de tener importancia o que la actividad sexual disminuye con la edad. Sin embargo es más grave saber que los mismos ancianos piensan que la vejez es un periodo asexuado; numerosas personas en quienes es intenso el deseo sexual experimentan un sentimiento de culpabilidad y de vergüenza o incluso llegan a creerse anormales (Mishara y Riedel, 1986). Sin embargo, médicamente se ha demostrado que las personas de edad avanzada son capaces de tener relaciones sexuales y de sentir placer al igual que los jóvenes.

Kastenbaum (op.cit.), indica que la mayor parte de las investigaciones sugieren una declinación general en la cantidad de interés y actividad sexuales a medida que se avanza en edad. A pesar de ello, hay parejas que cuando llegan a una edad avanzada continúan siendo amantes activos, ya que un hombre o una mujer que han disfrutado relaciones sexuales por muchos años, muy probablemente continuarán una vida de amor activa.

El que las personas de edad avanzada dejen de vivir plenamente su sexualidad se debe en gran parte a la sociedad, vía medios de comunicación, publicidad, de la comunidad misma, donde es imposible imaginar que dos personas ancianas tengan relaciones sexuales; por lo general en los medios de comunicación y en la publicidad, se muestran únicamente a personas jóvenes teniendo relaciones sexuales. Pero cabe aclarar que esto no depende únicamente de la sociedad, también depende de cada persona, porque cada persona es responsable de sí misma y de sus actos.

Hay ocasiones en que las personas de edad avanzada dejan de tener relaciones sexuales porque les da vergüenza, porque se sienten incapaces de seguirlo haciendo o simplemente porque así lo decidieron; sin embargo hay otros casos en que se interrumpe esta actividad debido a enfermedad o debilidad, una vez que se da esta interrupción, el funcionamiento sexual puede no recuperarse fácilmente.

El que una persona tenga una edad avanzada, no significa el fin de la sexualidad. Bien dice Kastembaum (op.cit.), que todo depende de la persona misma y que lo más probable es que los factores principales que obstaculizan la intimidad sexual en la vejez se encuentran en la mente.

3.5.2 Aspectos fisiológicos de la sexualidad en la vejez

A nivel fisiológico, dentro del intervalo de edad de 60 – 65 años ya se han asentado una serie de cambios, pero es importante subrayar que no existe una edad real que sirva de barrera para separar adultos y viejos. El proceso de envejecimiento sexual se inicia mucho antes y tiene una evolución lenta y continua, con una gran variabilidad interindividual.

En la mujer, la etapa biológica que representa la menopausia y en concreto los años posmenopáusicos, señalan el fin de los estados procreativos y por tanto, una transición a otra fase en el ciclo biopsicosocial de la vida, creando nuevas condiciones para la actividad sexual. Los cambios más bruscos acontecen en la vagina, como consecuencia de la disminución de estrógenos.

Para el hombre el proceso es más regular, los cambios más importantes afectan a la capacidad de erección, frecuencia del coito y duración del periodo refractario.

Estas nuevas condiciones fisiológicas, propias del proceso de envejecimiento sexual, en sí mismas no suprimen la necesidad y la capacidad para la actividad sexual. Por ello, es muy importante que los ancianos conozcan bien estos cambios.

En definitiva, los cambios normales fisiológicos que acontecen en la vejez no son obstáculo para la actividad sexual. Sin embargo, esta nueva situación conlleva una readaptación y asimilación en las que están implicadas otras variables, que serán las que en última instancia determinen el cese o el mantenimiento de esa actividad

Ramos y Gonzáles (1994, en Buendía, 1994) mencionan los siguientes cambios a nivel fisiológico de la sexualidad en la vejez:

Mujer	Hombre
<p>Disminución de estrógenos.</p> <p>Disminución del tamaño de la vagina, se estrecha y pierde elasticidad.</p> <p>Menor vasocongección del clítoris, labios y plataforma vaginal en general, durante la respuesta sexual.</p> <p>Fase de la excitación sexual más lenta.</p> <p>Los senos disminuyen de tamaño y turgencia.</p> <p>El orgasmo puede ser más corto y menos intenso.</p>	<p>Disminución de testosterona.</p> <p>Disminución en la producción de esperma.</p> <p>Erección más lenta, necesita mayor estimulación y el pene disminuye en turgencia.</p> <p>Los testículos se elevan menos y más lentamente en la respuesta sexual.</p> <p>El periodo refractario se alarga (puede durar incluso una semana o más).</p> <p>El orgasmo puede ser más corto y menos intenso.</p>

Fig. 8. Cambios a nivel fisiológico en la sexualidad de las personas de la tercera edad.

3.5.3 Tabúes y falsas creencias

Nuestra sociedad ha alimentado de manera errónea una serie de tabúes y falsas creencias en contra del sexo en la vejez; tal vez en el origen de éstos se asienta la idea de que la procreación es el único fin de la sexualidad (Buendía, 1994).

Falsas creencias sobre la sexualidad en la vejez:

- Los viejos no tienen capacidad fisiológica que les permita tener conductas sexuales.
- A los viejos no les interesa el sexo.
- Los viejos que se interesan en el sexo son perversos.
- La actividad sexual es perjudicial para la salud, especialmente en la vejez.
- Es indecente y de mal gusto que los viejos manifiesten intereses sexuales.
- Las desviaciones sexuales son más frecuentes en la vejez.

Como se puede ver, estos tabúes carecen de una base sólida, y han provocado que el anciano considere que la actividad sexual es inadecuada para su edad. No es verdad que los ancianos no se interesen por el sexo o que éste sea perjudicial para su salud, lo que en el fondo subyace es el dominio en nuestra sociedad de un modelo de sexualidad basado en el joven, que ha ayudado a coartar el derecho de los viejos a una vida sexual activa y placentera.

3.5.4 Aspectos psicológicos de la sexualidad en la vejez

La vejez es una etapa más de la vida y no un declive general de capacidades. Cambios psicológicos propios de esta etapa, especialmente aquellos relacionados con el interés sexual, imagen corporal, actitudes hacia el sexo, capacidad de enamorarse, etc., junto con la historia sexual del anciano son aspectos que, cuanto menos, van a influir en el mantenimiento y en la forma de vivir la sexualidad.

Ramos y González (1994, en Buendía, 1994) señalan los cambios psicológicos propios de la vejez más relacionados con la sexualidad:

- La aceptación de la propia imagen corporal (canas, arrugas), la pérdida de capacidad física y los cambios fisiológicos en su sexualidad.

En este sentido, es importante recordar el daño que hace al anciano cuando se le etiqueta como “feo” por el hecho de tener los signos propios de la vejez. Este estereotipo está influyendo muy negativamente en la autoestima e indirectamente, en la sexualidad.

- La aceptación de la vulnerabilidad de la vida y de la proximidad de la muerte.

El balance que realiza el anciano sobre lo que ha sido su vida influirá decisivamente en sus expectativas. Si es concebido en términos de frustración, de metas incumplidas, etc., sentirá que el tiempo que queda es corto para corregir o intentar algo nuevo; la vejez no será más que la espera pasiva de la muerte. Pero, cuando la visión es positiva y el anciano se siente autorrealizado, todavía quedarán cosas que hacer, descubrir y disfrutar y ¿por qué no?, el placer sexual es una de ellas.

- En relación a los vínculos afectivos, los ancianos muestran una clara necesidad de relaciones íntimas emocionales y de pertenencia.

Estos factores influyen en una buena autoestima, debido a que los ancianos valoran la seguridad emocional y la fidelidad mucho más que los jóvenes y los adultos. La autoestima y autoaceptación también intervienen en la sexualidad; el grado de las mismas es muy variable de unos ancianos a otros y depende, más que de la edad en sí, de la interrelación con las variables anteriormente citadas y con otras que a continuación se verán.

3.5.5 Aspectos sociales de la sexualidad en la vejez

La edad es un elemento esencial de la estructura social. En la vejez convergen circunstancias sociales que crean un contexto determinado con importantes repercusiones para la vida sexual del anciano. Entre estas circunstancias, Ramos y Gonzáles (1994, en Buendía, 1994) indican las siguientes:

- La historia cultural del individuo.

Los acontecimientos propios de cada generación modelan la forma en que el anciano siente y actúa, la forma en que viven su sexualidad será distinta a la de las próximas generaciones. Otro punto importante pueden ser las creencias religiosas de los ancianos, que influyen de forma negativa en el mantenimiento de la actividad sexual

- La jubilación, lleva implícita una reducción de los recursos económicos y de la red social del individuo, así como un exceso de tiempo libre que no se sabe como utilizar. Esto implica una reestructuración global de la vida cotidiana.

Es importante una buena aceptación a la jubilación si se quiere seguir disfrutando de la vida, y más ahora que el tiempo libre lo permite. Los jubilados deben construir una nueva red social y mantenerse activos en actividades con un reconocimiento social y personal para ellos. Algunos ancianos durante su vida de adultos han realizado un trabajo rutinario que no daba opción a un desarrollo cultural y creativo, después de la jubilación pueden hallarse en un contexto de ocio en el que se desorientan y deprimen porque no están preparados para ello, propiciando un deterioro progresivo en el que incluyen su vida sexual.

- El papel que desempeña la familia es básico, pues en numerosas ocasiones, la familia obstaculiza la vida íntima y sexual del anciano

Por ejemplo, suele ocurrir que los hijos que han sido educados bajo la represión sexual repiten el mismo patrón con sus padres ancianos, problema que se agudiza si éstos quedan viudos y quieren rehacer su vida sentimental.

Finalmente, es importante mencionar que el estado de salud también es una variable que condiciona el interés y la actividad sexual de los ancianos. Algunas enfermedades cuya incidencia y prevalencia aumentan con la edad pueden estar afectando directa o indirectamente; por ello, la intervención del profesional adecuado es fundamental para dar una solución adecuada que permita la continuación de una vida sexual satisfactoria.

3.6 Depresión en la vejez

La depresión es el trastorno psiquiátrico más frecuente en los ancianos. Su presencia disminuye la calidad de vida, aumenta las enfermedades físicas y acorta la semivida (Rosvner, 1993, en Sáiz, 2000).

Los síndromes depresivos constituyen uno de los problemas psicogeríátricos más importantes y de mayor consulta y su incidencia es mayor las mujeres de la tercera edad. Entre el 10 y 20% de los adultos mayores presentan al menos un episodio depresivo después de los 65 años, y son uno de los motivos más frecuentes de hospitalizaciones psiquiátricas. Según Rojtenberg (2001) los trastornos depresivos tienen mayor impacto en la edad avanzada, en un rango de edad de entre 61 y 75 años.

Además de la depresión doble, pueden asociarse otros factores como la presencia de síntomas psicóticos, enfermedades médicas, trastornos de personalidad, particularmente aquellas con rasgos obsesivos e histriónicos, pobre soporte social, alteraciones cognitivas y trastornos bipolares.

Antes de clasificar, es importante identificar la depresión, siguiendo los síntomas clásicos de esta:

1. La tristeza puede ser leve o profunda, un verdadero dolor moral, con o sin ansiedad, con disminución en la autoestima, pesimismo, sentimientos de vacío interior o afectivo.
2. La inhibición psicomotriz es fácil de confundir con el enlentecimiento propio de la edad y la condición física de un cuerpo que perdió soltura y agilidad, tiene menor flexibilidad y energía vital.
3. El insomnio con despertares nocturnos por dolores, micción, falta de sueño, etc.

4. Con la jubilación y la ruptura del mundo laboral se favorece su presencia.
5. La depresión es un trastorno del estado de ánimo, con sentimientos severos y prolongados de tristeza, o síntomas relacionados, que dificultan la eficiencia.

La depresión ha de ser considerada como un producto final, que refleja un conjunto de problemas simultáneos en diferentes áreas: psicológica, biológica y social, aunque la característica inicial de la depresión sea el sentimiento de desánimo y de melancolía. La depresión implica, además, determinadas conductas (actividades, apariencia física), pensamientos (ideas de inutilidad y suicidas) y suele acompañarse de ciertas manifestaciones físicas, como insomnio o pérdida de apetito (González, Gregorio, Carrasco y García, 2001).

En el siguiente capítulo se abordará el tema de la autoestima que, es de gran importancia para todas las personas, esto debido a que si cuentan con una autoestima positiva se sentirán plenos, amistosos, alegres, creativos, con capacidad de dar y recibir y capaces de valorarse y aceptarse a sí mismo tal y como uno es. Tener una buena autoestima puede promover la excelencia en las personas, ya que quienes poseen una autoestima positiva tienen mayor claridad en sus objetivos y metas, así como en las responsabilidades y decisiones que se afrontan y por el contrario disminuye las posibilidades de que exista o se padezca depresión y que se tengan ideas relacionadas al suicidio.

CAPÍTULO 4.

AUTOESTIMA

La seguridad en sí mismo es algo vital para el ser humano porque gracias a ello puede crecer intelectualmente, reforzar sus lazos afectivos, ser una persona sana mentalmente y sobre todo, ser alguien quien a pesar de todas las dificultades, tiene ganas de ser mejor, demostrarse que es capaz de todo y que no existe barrera alguna ante la adversidad.

La calidad de vida personal está notablemente influenciada por la forma en que cada persona se percibe y se valora a sí misma. Esta valoración que cada individuo realiza de sí misma se conoce con el nombre de autoestima.

4.1 Definición de la autoestima

La autoestima es la evaluación que tenemos de nosotros mismos. Es un proceso largo y complejo que apoya la formación de nuestra identidad. Cuando se desarrollan actitudes de confianza y respeto a sí mismo, se dice que se ha asimilado una adecuada autoestima.

La autoestima se refiere al grado en que apreciamos nuestra imagen, la cual abarca varios aspectos: físico, intelectual, afectivo y moral, los cuales se encuentran entrelazados en cada ser humano. En consecuencia, la autoestima se relaciona con la manera mediante la cual nos valoramos respecto a éstos aspectos.

Branden (1994) considera que la autoestima es el respeto y la confianza que una persona tiene de si misma, lo cual influye en sus sentimientos y en su conducta. Asimismo, la autoestima es el resultado de la aceptación que el individuo tiene de sí mismo; esto está en función de lo que piensa, siente y percibe, así como de la relación que establece con los demás.

Para Satir (1991), la autoestima es considerada como la capacidad de valorarnos a nosotros mismos y tratarnos con dignidad, amor, respeto y realidad.

Bautista (2001) define a la autoestima como la manera en como nos sentimos y pensamos respecto a nosotros mismos y la manera que pensamos en cómo nos ven los demás. Así mismo, la autoestima se puede definir como un sistema interno de creencias y la manera de cómo se experimenta exteriormente la vida. Es una parte fundamental para que el individuo alcance la plenitud y la autorrealización en si mismo. Cabe señalar que la autoestima depende de las elecciones que el individuo haga de sus sentimientos, pensamientos, acciones y de las responsabilidades que asuma.

Por su parte, Lerner (2003) menciona lo siguiente acerca de la autoestima:

- La autoestima le permite al yo valorizar lo que cada cual piensa y siente por sí mismo.
- Provee la clave para comprenderse y comprender mejor a los demás.
- Permite reconocer sin falsa humildad la propia capacidad y el valor personal.
- Del grado de autoestima depende la resolución para enfrentar los problemas de la vida cotidiana.
- La persona con adecuada estima tiene capacidad para reconocerse en sus deberes y en sus derechos.
- La propia autoestima permite valorizar la estima de los demás.
- La baja autoestima puede promover conductas autodestructivas.
- Otro riesgo de la baja autoestima es depender hasta esclavizarse del concepto de los demás.
- La autoestima le permite al yo sentirse apto para la vida.
- Es la que permite reconocer y defender los propios deseos.
- Incluye la armonía entre lo que es para mi y lo que es para los otros.
- Propone la autenticidad para reconocer las propias limitaciones sin encubrirse tras una falsa modestia o una falsa omnipotencia.
- Abarca la capacidad para mantener la individualidad, respetando la pertenencia grupal.
- Implica una conciencia que se autoafirma.
- La autoestima le permite al yo ampliar su capacidad para ser feliz.

- En síntesis: la autoestima es el estado de una persona que no está en guerra consigo mismo ni con los demás.

De acuerdo a lo anterior, para desarrollar una autoestima apropiada, se necesita una autoimagen precisa, lo cual no implica ser conformista o no reconocer los defectos. La autoimagen implica saber claramente y sin distorsiones como somos.

De este modo, la autoestima influye en la persona en:

- Como se siente.
- Como piensa, como aprende y como crea.
- Como se valora.
- Como se relaciona con los demás.
- Como se comporta.

Sin embargo, todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de ellos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos al enojo contra nosotros mismos dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpa, reacciones exageradas, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotente y autodestructivo.

Desde la perspectiva humanista, se considera fundamental poseer una adecuada autoestima, debido a que es una de las necesidades primordiales del ser humano. Dice Maslow que el darse cuenta cómo se es real y profundamente es la clave para tener una personalidad sana, exitosa y creativa. La autoestima alta es un prerrequisito para confiar en el propio organismo, la suficiente como para que éste sea el foco de su autoevaluación y la guía de su vida. Sólo una persona que se ama es capaz de realizar todo su potencial, es un proceso que cada día la lleva a su total autorrealización. Asimismo, Maslow señala que la autoestima dependerá del modo en que las necesidades básicas (Pirámide de Maslow) hayan sido

satisfechas; entonces, la persona al ir cubriendo estas necesidades, irá creciendo y desarrollándose, logrando una relación satisfactoria consigo mismo y con los que lo rodean.

Maslow (1971, citado en Rodríguez, 1998) ha descrito los diversos niveles que componen la autoestima, los cuales ha clasificado en forma de escalera y la ha llamado **escalera de la autoestima**, la cual se describirá a continuación.

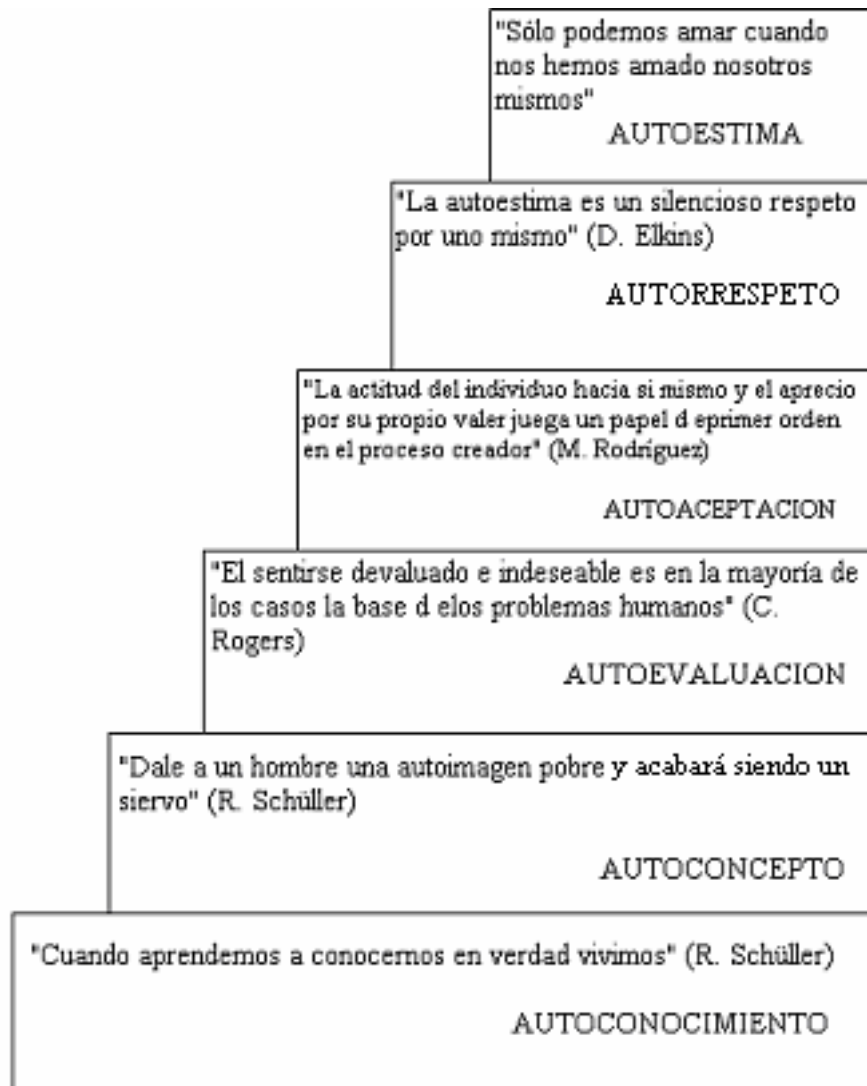


Fig 9. Escalera de la autoestima.

4.2 Componentes de la autoestima

Autoconocimiento: En este se encuentran las manifestaciones, necesidades, habilidades y los papeles que vive el individuo, a través de los cuales conoce el por qué, como actúa y siente. Al conocer todas sus partes, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse una en la otra, el individuo logra tener una personalidad fuerte y unificada: si una de sus partes funciona deficientemente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida por sentimientos de ineficacia y devaluación.

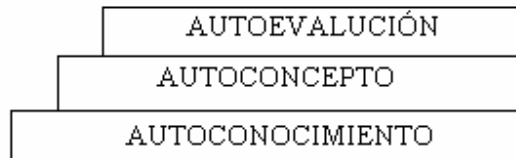
AUTOCONOCIMIENTO

Autoconcepto: Está formado por una serie de creencias acerca de uno mismo (reales o imaginarias) que se manifiestan en la conducta. Cada persona va estructurando sus propias imágenes a lo largo de su vida, lo que conlleva a creer que se es así. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.

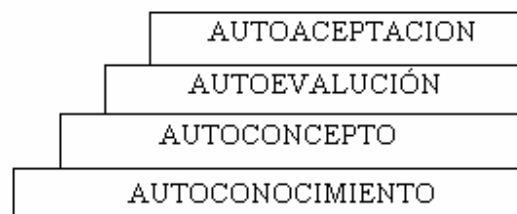
AUTOCONCEPTO

AUTOCONOCIMIENTO

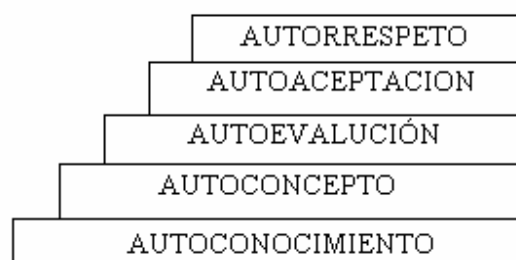
Autoevaluación: Se refleja en la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, si le satisfacen o le son interesantes y le permitan crecer y aprender, o por el contrario, considerarlas como malas.



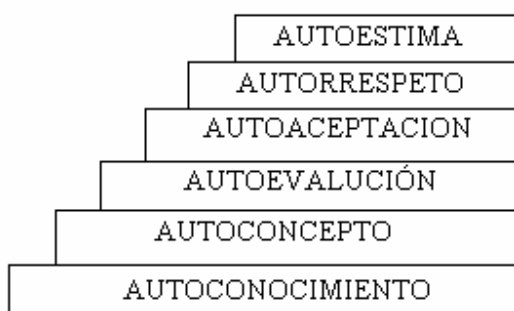
Autoaceptación: Consiste en admitir y reconocer todas las partes de sí mismo, como la forma de ser y de sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. También se refiere a la actitud de autoevaluación y compromiso consigo mismo que deriva de los conceptos de aprobación y desaprobación. Aceptarse a sí mismo no significa no querer cambiar, sino lo contrario, es el no negar la realidad de lo que es cierto respecto a sí mismo en el momento en que tal sentimiento o pensamiento se produce. Aceptar el estado presente, aceptar que la persona es quien es, que siente lo que siente, que ha hecho lo que hizo, aceptar los hechos es aceptarse a sí mismo.



Autorrespeto: Es atender y satisfacer las propias necesidades y los valores, así como expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacer daño ni culparse. Es buscar y valorar todo aquello que haga al individuo sentirse orgulloso de sí mismo.



De acuerdo a lo anterior, se puede ver que la autoestima es el conjunto de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; si se acepta y respeta tendrá autonomía, por el contrario si una persona no se conoce el concepto de sí misma es pobre, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima, de este punto se tratará en el siguiente apartado.



4.3 Niveles de autoestima

Como se ha venido señalando, cuando una persona manifiesta una autoestima alta, vive, comparte, e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia y en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso, aunque reconoce sus propias limitaciones y debilidades. Contrariamente, una persona con autoestima baja llega a creer que su valor como persona es nulo, no confía en sus propias decisiones, no toma la responsabilidad de su existencia, por lo que su vida llega a depender de los demás; en tales condiciones brotan actitudes como el miedo, la agresividad, rencor y ansiedad.

De acuerdo con Romero (1992), las actitudes o posturas habituales que indican una autoestima deficiente y negativa son:

- Autocrítica: La persona se muestra con una actitud rígida que lo mantiene insatisfecho consigo mismo.

- **Hipersensibilidad a la crítica:** La persona se siente atacada y herida por los demás, echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación y guarda resentimientos contra quienes la critican.
- **Indecisión crónica:** La persona cree estar completamente segura de lo que quiere, pero cambia constantemente de opinión por miedo a equivocarse.
- **Deseo de complacer a todos:** La persona no se atreve a decir no, por miedo a desagradar y perder la aceptación o buena opinión.
- **Perfeccionismo:** Se exige demasiado, todo lo quiere perfecto y si no es así le ocasiona conflictos internos.
- **Culpabilidad neurótica:** Debido a las conductas que los demás no aceptan, la persona exagera la magnitud de sus errores, lamentándose por eso.
- **Hostilidad flotante:** La persona muestra irritabilidad, a veces está a punto de estallar por cosas sin importancia, todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona y nada le satisface.
- **Tendencias depresivas:** La persona pasa por una etapa negativa (todo lo ve negro: su vida, su futuro y todo lo que es su persona), no le interesa gozar la vida.

Rodríguez (1998) agrega que el sentimiento de inferioridad es el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de su vida, básicamente en su primera infancia. Es una percepción subjetiva de sí misma que la lleva a las siguientes conductas:

- **Sobrealardea.** Esto le da seguridad y piensa que de esta manera está eliminando sus sentimientos de inferioridad.

- Actitudes hipercríticas: Como una defensa para desviar la atención a sus limitaciones, es agresiva y critica el esfuerzo de los demás, para que éstos se ocupen en defenderse y no vean en lo que falla, así crea una superioridad ilusoria.
- Tiende a culpar: Proyecta su debilidad o inferioridad culpando a otros por sus fallas, se siente bien haciendo que otros se sientan mal.
- Teme a la competencia. Aún estando ansiosa por ganar, está lejos de sentirse optimista, algunas veces se rehúsa a tomar parte en competencias.
- Se siente perseguida: Cree que no le agrada a alguna persona y por ello lo que ésta hace es para molestarla o impedirle el éxito.
- Se oculta: Prefiere el anonimato, un sitio donde no sea mirada ni llamada.
- Autorrecremina. Es una defensa ante una realidad de incapacidad, así se libera del esfuerzo y hace que los demás no le exijan.

En cambio, cuando una persona se quiere, está conforme consigo misma, acepta su cuerpo, su vida y ha aprendido a ser feliz con lo que tiene, será una persona libre porque no tendrá miedo al futuro, será emprendedora, positiva y conseguirá más logros en su vida. Las características de una autoestima positiva son:

- La persona cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos aún cuando encuentre una fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que se estaba equivocando.
- Es capaz de obrar según crea lo más acertado, confiando en su propio juicio y sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que haya hecho.

- No emplea demasiado tiempo en preocuparse por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y las dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual a cualquier otra persona con talentos específicos, prestigio o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Es sensible a las necesidades de otros, respeta las normas de convivencia, reconoce sinceramente que no tiene derecho a crecer o divertirse a costa de los demás.

Una autoestima positiva nos permite sentirnos plenos, amistosos, alegres, creativos, con capacidad de dar y recibir, conociéndonos y valorándonos. Tener una buena autoestima puede promover la excelencia en las personas, ya que quienes posean una autoestima positiva tienen mayor claridad en sus objetivos y metas, así como en las responsabilidades y decisiones que afrontan.

De acuerdo a lo anterior, las siguientes son algunas de las características que se pueden identificar en una persona que posee una autoestima alta y baja:

Autoestima Alta

- Usa su intuición y percepción.
- Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.

- Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.
- Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.
- Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.
- Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.
- Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.
- Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar. Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.
- Se aprecia y se respeta a sí mismo y a los demás.
- Tiene confianza en sí mismo y en los demás.
- Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.
- Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.
- Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.
- Acepta que comete errores y aprende de ellos.
- Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.
- Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno.
- Tiene la capacidad de autoevaluarse y no emite juicios de otros.
- Controla y maneja sus instintos y tiene fe en que otros lo hagan.
- Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.

Autoestima Baja

- Usa sus prejuicios.
- Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
- Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
- Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.

- Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
- No acepta su sexo, ni lo relacionado con él.
- Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
- Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
- Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
- Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
- No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma, no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
- No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal.
- No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
- No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla.
- Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
- No se autoevalúa, necesita de la aprobación de los otros y emite juicios de los demás.
- Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.
- Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás.

Existen personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja, ya que piensan que no valen nada y se valoran muy poco. Estas personas esperan ser pisoteadas, engañadas y menospreciadas por los demás, y constantemente se predisponen a situaciones difíciles o catastróficas; es común que se oculten tras la desconfianza, la soledad y el aislamiento. Además experimentan un constante temor a su entorno físico y personal que limita y evita que se arriesguen en la búsqueda de nuevas soluciones para sus problemas, sufren derrotas, se sienten desesperados y se cuestionan.

Por ello, es importante tener una autoestima alta, ya que si una persona se desprecia, se siente limitada, disgustada o tiene alguna actitud negativa, la energía se vuelve difusa y fragmentada. El yo se debilita hasta convertirse en una víctima derrotada por la vida: “si no

me agrado, me devalúo y castigo; enfrento a la vida desde una postura de temor e impotencia, creo un estado en el que me siento víctima y actúo en consecuencia; me castigo ciegamente y hago lo mismo con los demás, soy a la vez sumiso y tiránico; responsabilizo a los demás por mis actos”. En este estado psicológico la persona siente que no cuenta, se percibe constantemente como rechazado y carece de la capacidad para conservar una buena perspectiva de sí misma, de los demás y de los acontecimientos (Satir, 1991).

Como puede notarse, la autoestima en cualquier nivel es una experiencia íntima que reside en el núcleo de nuestro ser, es “lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí”.

Los primeros años de la vida del ser humano son determinantes en la valoración de su autoestima, a continuación se describirán las etapas que van conformando el desarrollo de la misma.

4.4 Desarrollo de la autoestima

Erikson (1963, citado en Fernández y Pichardo, 2000) habla de ocho etapas por las que el hombre pasa en el proceso de su vida y en las cuales va construyendo su autoestima. Para el paso de una etapa a otra se vive una crisis, la cual suele ir acompañada por depresión y ansiedad, ya que esto significa dejar algo seguro y conocido por algo incierto y desconocido.

La etapa de “confianza básica vs. desconfianza”, es en donde queda conformada la autoestima. Esta etapa es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según sea esta, así llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí mismo y hacia los demás, ya que el niño percibe qué es importante y valioso para las personas que le son significativas. La satisfacción de obtener logros le dará la seguridad necesaria para arriesgarse a dar el siguiente paso. Entonces las crisis, depresiones y ansiedades serán destructivas y no destructivas.

En la segunda etapa “autonomía vs. vergüenza y duda” el ser humano se da cuenta de que puede dar, empieza a tener autocontrol y fuerza de voluntad. Hay que alentar lo positivo de cada etapa para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando; si los padres y otros adultos minimizan los esfuerzos del niño, éste puede empezar a sentirse avergonzado y adquirir un sentimiento de inferioridad permanente.

Durante la etapa de “iniciativa vs. culpa” el niño dirige su voluntad hacia un propósito y emprende nuevos proyectos. El apoyo de los padres y la estimulación de estas iniciativas pueden llevar a un sentimiento de alegría al ejercerlas y afrontar nuevos retos. Sin embargo, si el niño es incapaz de adquirir una iniciativa, pueden mantenerse y persistir fuertes sentimientos de culpabilidad, falta de mérito y resentimiento. Aquí su autoestima lo hace ser responsable, cooperar en grupos y se despierta su interés en aprender.

Entre los 6 y 7 años, en la etapa de “laboriosidad vs. inferioridad” el niño encuentra un nuevo conjunto de expectativas en el hogar y en la escuela. Debe aprender las habilidades necesarias para convertirse en adulto totalmente funcional, incluyendo el cuidado personal, el trabajo productivo y la vida social independiente, si los niños son reprimidos en sus esfuerzos para volverse parte del mundo adulto, pueden concluir que son inadaptados, mediocres e inferiores y pierden la confianza en su capacidad para volverse laboriosos.

De los 12 a los 18 años, empezando con la pubertad se llega a la etapa de “identidad vs. confusión de roles”. La persona se vuelve egoísta, solitaria y de carácter cambiante. En esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima; darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará superar esta difícil etapa, ya que el fracaso para forjarse una identidad lleva a la confusión de roles y a la desesperación.

En la sexta etapa “intimidad vs. aislamiento” comienza a realizarse compartiendo, aprecia la intimidad, la amistad profunda e integra el sexo al amor. La persona ya es madura y busca trascender. Si no se consolidaron las etapas anteriores, le provocará aislamiento y un sentimiento de estar incompleto.

En la etapa de “productividad vs. estancamiento” las personas son creativas, consolidan y cuidan a su familia, amigos y trabajo. Hay una total proyección del ser humano a relacionarse y ser productivo. En el caso contrario las personas se encuentran estancadas, viven en el egoísmo, no se han encontrado a sí mismas; su autoestima es baja en todas sus consecuencias.

La última etapa, “integridad vs. desesperación”, es la integración de todas las etapas. Aquí la fe, seguridad, armonía, espiritualidad y el orden dan todos sus frutos. Al estar satisfecho y feliz de una vida planamente vivida, la trascendencia y los valores supremos de amor, bondad, paciencia y todo lo que significa sabiduría se empieza a vivir más consciente y plenamente.

4.5 Factores que contribuyen a la autoestima

Branden (1993) dice que para estimular el desarrollo de la autoestima es necesario poner en práctica los seis factores que a continuación se mencionan:

1. Vivir conscientemente. Significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas (al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean éstas) y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos.

Sin duda, vivir conscientemente, reflexionando con serenidad sobre nuestras acciones, nos hace responsables y sienta las bases de la confianza y del respeto hacia nosotros mismos.

2. Aceptación de sí mismo. Este factor está integrado en tres niveles:

Primer nivel. La aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo mismo, resultante del hecho que estoy vivo y soy consciente.

Segundo nivel. Disposición para experimentar y escuchar nuestros sentimientos, emociones, pensamientos, es una disposición a decir respecto de cualquier emoción o conducta, lo siguiente: “esto es una expresión de mí, no necesariamente una expresión que me gusta o que admiro, pero una expresión de mí a pesar de todo, al menos en el momento en que tuvo lugar”.

Tercer nivel. En este nivel, la aceptación conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. Es decir, comprender el porqué de lo que anda mal o es inadecuado.

Responsabilidad de sí mismo. Este factor nos permite experimentar una sensación de control sobre nuestra propia vida, exigiéndonos asumir la responsabilidad de nuestros actos y logros de metas; es decir, asumir la responsabilidad de nuestra vida y bienestar.

Este factor está integrado por el siguiente aspecto:

Responsabilidad:

- De la consecución de mis deseos o de asumir la responsabilidad del desarrollo y aplicación de un plan de acción.
- De elecciones y acciones, responsable como principal agente causal en mi vida y conducta.
- De nuestra conducta con los demás, dígame lo que hablo y escucho responsable de la racionalidad o irracionalidad de mis relaciones.
- De la calidad de la comunicación con las personas que me rodean.
- De la felicidad personal; podemos decir que es una característica de inmadurez el creer que es la tarea de otra persona hacernos feliz.
- De aceptar o elegir los valores de acuerdo a los cuales vivo.

Autoafirmación. Significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad, tener una disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Equivale a una negativa a falsear mi persona para agradar, es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos, es una forma de vida. Podemos decir que nuestra vida no pertenece a los demás y no estamos en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona.

Vivir con propósito. Es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido. Esto es una orientación fundamental aplicable a todas las facetas de nuestra vida. Significa que vivimos y obramos de acuerdo con las intenciones. Es una característica distintiva de quienes gozan de un alto nivel de control sobre sus vidas. Este factor está integrado por los siguientes aspectos:

- *Primero:* asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente. Esto es tener el control de nuestra propia vida, tenemos que saber lo que queremos y a donde queremos llegar.
- *Segundo:* interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas. Esto es si nuestros propósitos son propósitos y no ensoñaciones tenemos que planear y proyectar acciones que nos lleven a obtener el éxito.
- *Tercero:* controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas. Esto es, podemos tener propósitos definidos claramente y un plan de acción razonable, pero también debemos tomar en cuenta que a veces nos enfrentamos a problemas inesperados y por lo cual debemos tener, planear o proyectar “políticas” que nos ayuden a vencer estos obstáculos y que estos problemas no hagan que nos desviemos o abandonemos nuestros objetivos.
- *Cuarto:* prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar, pues puede suceder que nuestras acciones no consiguen las consecuencias que pretendemos y también pueden producir otras consecuencias que

pretendemos y también pueden producir otras consecuencias que no previmos y no deseamos. Es importante por esto prestar atención a los resultados, pues así conocemos no sólo si estamos consiguiendo nuestras metas sino también podemos estar consiguiendo algo que nunca pretendimos.

Integridad personal. Consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad. Por eso la integridad significa congruencia, es decir concordancia entre las palabras y el comportamiento.

Los factores anteriores podrían ser motivadores para lograr acciones que apoyen nuestro bienestar psicológico, y así funcionar como pauta para cultivar una autoestima alta.

Por todo lo mencionado anteriormente, la autoestima es un aspecto básico en la vida del individuo, ya que si este posee una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar a la vejez con una existencia productiva y satisfactoria, ya que estará más preparado para afrontar las adversidades, actuando con autonomía, confianza y responsabilidad.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De acuerdo al trabajo realizado en el Hogar Marillac. A. C., se pudieron comprobar varias de las teorías e hipótesis que se han planteado durante muchos años acerca de la vejez, pues dentro de esta institución se encuentran distintas personalidades que van desde aquellos que se sienten plenos, satisfechos con lo que hicieron o lograron durante su vida pero que se sienten solos y disminuidos por estar enfermos, por otro lado se encuentran aquellos que se aíslan completamente, también están quienes piensan en solamente vivir y disfrutan cada momento como si fuera el último; aceptan su enfermedad como parte de su existencia. Pero a pesar de que cada persona es y piensa diferente tienen algo en común: su autoestima se ve cada vez más disminuida, prueba de ello es que durante nuestra estancia dentro del hogar pudimos percatarnos de que por lo regular se encontraban solos, se quejaban constantemente de estar enfermos y repetían una y otra vez que querían estar jóvenes y sin ningún achaque o problema de salud, a veces pasaban de un momento de júbilo y gozo a uno de tristeza y soledad. Constantemente manifestaban estar sin ganas de hacer nada, pues consideraban que no podían hacerlo o bien, que ya nadie requería de su ayuda y que por lo tanto lo mejor era estar solos en su cuarto viendo la televisión, leyendo o durmiendo y solo convivir con las demás personas de la institución (compañeros, religiosas, cocineras, etc.) a la hora del desayuno, comida y cena.

Como se puede ver, las personas de esta institución así como muchas otras que están afrontando la etapa de la vejez se encuentran luchando día a día contra aquellas ideas erróneas que se tienen respecto a la ancianidad. Pero al mismo tiempo hay quienes se están dando por vencidos y comienzan a creer que es cierto todo lo que se dice y se piensa respecto a ellos; esto debido a que se les ha hecho ver y sentir como una generación olvidada, inservible e improductiva, además que la gente prescinde de ellos por el hecho de ya estar viejos y sin vida laboral.

La imagen que las personas mayores tienen de sí mismos, es producto de la representación social que se ha tenido durante mucho tiempo. Algunas de esas ideas que se han tenido y aprendido a lo largo de la vida es que la vejez se relaciona con enfermedad, discapacidad,

inutilidad, soledad, inactividad, dependencia, etc. y que por consiguiente “ya no pueden valerse por sí mismos” y necesitan de cuidados muy rigurosos los cuales en casa no se les pueden brindar y por lo tanto es necesario llevarlos a una institución (asilo o casa de descanso) en donde se cree estarán mejor atendidos y cuidados, pues sus familiares no podrían ocuparse de ellos debido a que son personas que están muy ocupadas (trabajando, estudiando, o atendiendo a sus hijos y/o pareja) y consideran no tener tiempo suficiente para atenderlos y deciden que la mejor opción es llevarlo a un asilo en donde estarán en mejores condiciones, conviviendo con gente de su misma edad y que están pasando por lo mismo “han llegado a la temible vejez” de la cual la mayoría de las personas quisieran huir o quizás pasar por alto.

Rose (1968, en Bazo, García, Maiztegui y Martínez, 1999) relaciona el rechazo de la imagen de tercera edad con las condiciones físicas de los mayores. Así, la actitud de resistencia activa hacia el envejecimiento proviene de la influencia de una cultura que valora, especialmente, la apariencia física relacionada con un buen estado de salud física y mental.

Como se puede observar, la percepción que se tiene de la vejez surge a partir de la sociedad puesto que como dicen Cornejo y Trejo (2003) es a través de la cultura y el contexto social como se percibe un período de vida. En este caso la vejez pasa de ser una etapa privilegiada a un período problemático debido a que el paso de los años produce por sí mismo la enfermedad y por otro representa la pérdida de la dignidad del mismo y por último incluye su personalización.

Asimismo, Mishara y Riedel (1986) consideran que como consecuencia de la edad y de los cambios a nivel físico, biológico y social, sobrevienen cambios a nivel psicológico y emotivo como por ejemplo, cambios en la percepción sensorial, en la inteligencia, en la resolución de problemas, en las motivaciones y en la personalidad. Pero estas modificaciones de las que hablan Mishara y Riedel, no sobrevienen solas, sino son producto de acontecimientos como la jubilación, la muerte del cónyuge, la separación de la familia, etc; lo cual trae como resultado una subestimación; debido a los estereotipos que

se tienen respecto a la vejez que producen estragos en la autoimagen y la autoestima de muchas personas mayores que comienzan a considerarse a sí mismas como una carga, inútiles, imposibles de ser valoradas, estimadas y queridas.

Al respecto, Maslow (1999) opina que la ausencia de amor impide el crecimiento y la expansión potencial, esto debido a que el amor implica una sana y afectuosa relación entre dos personas, la cual incluye mutua confianza. Asimismo establece que la necesidad de amor implica darlo y recibirlo y establece que los individuos muestran dos categorías en lo que se refiere a urgencias de aprecio: el autorrespeto y la estimación por parte de los demás y que son parte fundamental para que una persona sienta deseos de logro, tenga confianza en sí mismo, sea competente, se sienta autosuficiente, independiente, digno y libre. Como se puede constatar, es parte fundamental poseer una adecuada autoestima, debido a que es una de las necesidades primordiales del ser humano para sentirse pleno en todos los aspectos de su vida.

Cabe mencionar que existe un deterioro en la autoestima de las personas mayores cuando la familia decide llevarlos a un asilo o casa de reposo. Esto debido a que durante su estancia en estos lugares van a estar lejos de la familia, ya no podrán laborar y dependerán de los cuidados de otras personas.

Existe una serie de circunstancias que podrían explicar el comportamiento de estas tendencias en los grupos familiares para dejar aislados o solos a los ancianos y hacerlos incapaces de compartir o establecer relaciones como grupo familiar, ya sea porque no tuvieron hijos, porque no tienen otros familiares, porque sus hijos ya no los toman en cuenta o bien, porque fueron padres muy posesivos (Encinas, 1997).

El problema aquí no es que se integren o los lleven a un asilo, sino que olviden que ellos necesitan recibir amor, sentirse comprendidos y apoyados por su familia, pues dentro del asilo los atienden, les brindan una residencia, alimentos, en fin, tienen los cuidados necesarios, pero no reciben el mismo amor y aprecio que sólo la familia les puede brindar.

Para Yanguas y Pérez (1998), la falta de apoyo familiar, económico, de las redes de asistencia social, pueden ser los únicos factores que desencadenen problemas patológicos o de enfermedad y traducirse como trastornos del orden psicosocial (síndromes geriátricos). De la misma forma, al presentarse la jubilación o por creencias culturales, la inactividad a la que son sometidos los ancianos hace que aparezcan síntomas de diversas enfermedades, dependiendo de la historia de alimentación que la persona haya tenido y de las formas de relación emocional.

Bilbao (en Bazo, García, Maiztegui y Martínez, 1999) resalta que las personas ancianas que experimentan la soledad, tienden a aislarse ya que el estar o sentirse solo repercute en su salud, contribuyendo a ello la falta de interés por vivir.

Con lo anteriormente establecido se puede comprobar y entender porque decae la autoestima en las personas de la tercera edad; pues es bien sabido que una persona que no se siente amada, comprendida, útil, valorada o respetada, es alguien quien tiene la autoestima baja y que puede llegar a tener ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpa, reacciones exageradas, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotente y autodestructivo.

De acuerdo con Field (1996), quien describe a la autoestima *“como un factor de sentirse bien, basado en la confianza en uno mismo”*; se puede decir que la autoestima es una actitud, un sentimiento, una imagen que está representada por la conducta de aprecio, confianza, respeto, aceptación y valoración de sí mismo.

Del mismo modo Branden (1994), Satir (1991) y Bautista (2001) definen a la autoestima como la aceptación y el respeto que un individuo tiene de sí mismo a partir de la evaluación que hace en función de lo que piensa, siente y percibe, así como de la relación que establece con otras personas. El pensamiento de un individuo, influye de manera directa en sus sentimientos y acciones y va a depender si éste es positivo o negativo para que experimente determinadas sensaciones o emociones.

Como se puede ver, las personas de la tercera edad no son las únicas responsables de su salud, pues estar sano es sentirse bien en todos los aspectos tanto físicos, biológicos y psicológicos.

Es de gran importancia mencionar que la estancia en un asilo no es lo más óptimo ni suficiente para las personas de la tercera edad. Esto debido a que en él, la comunidad es muy extensa y todos requieren ayuda, atención, cuidados (unos más que otros) y por lo tanto se deja de lado la parte emocional y familiar de los ancianos, que es parte fundamental en su vida ya que ellos como cualquier otra persona necesitan ser amados, escuchados, valorados, respetados y lo más importante, sentirse parte de una familia y compartir con ellos toda su sabiduría y experiencias respecto a la vida, los valores, etc.

De acuerdo a la experiencia obtenida durante la aplicación de este taller, se estima que los resultados fueron satisfactorios, a pesar de que el grupo con el que se trabajó fue minoritario, esto debido a que ellos no quisieron asistir por falta de interés y motivación, pues en el asilo no se les incita a hacer muchas cosas creativas. Pero las personas que formaron parte del taller se mostraron muy participativas en cuanto a las actividades realizadas, con las cuales ellos pudieron constatar que aún son útiles y que valen mucho por el simple hecho de existir y que son aceptados y queridos por los demás (familia, amigos y/o compañeros) además de ser personas que pueden aportar muchas cosas a la sociedad y sobre todo a los jóvenes y que la vejez no es un impedimento para que dejen de aportar cosas significativas a las demás generaciones.

Durante el transcurso del taller hubo cambios significativos en los participantes, pues al conocerse tanto así mismos como a sus compañeros, pudieron darse cuenta de lo importante que son para los demás y que aún pueden realizar muchas cosas, volvieron a creer y confiar en ellos mismos, hicieron de la mejor manera las actividades realizadas durante el taller, su estado de ánimo fue cambiando, cada día se mostraban más entusiasmados y motivados, había una mejor convivencia entre ellos, con el tiempo aprendieron a escuchar y ser empáticos con sus demás compañeros, lo que les ayudó a conocerse cada vez más, la convivencia fue mejor y cada vez mayor y lograron compartir

muchas cosas de su vida, quizás cosas de las que hace mucho tiempo no hablaban o que tal vez nadie sabía de ellos, pues durante el taller los participantes compartieron cosas que fueron y que aún son importantes para ellos.

Con esto se pudo constatar que en la medida en que las personas y en este caso las de la tercera edad, tengan la oportunidad de realizar actividades (no importa cual sea), de recibir comprensión, compañía, amor y respeto. Se sentirán más valiosos, autosuficientes, útiles, amados, realizados, satisfechos y esto hará que cuenten con un buen estado de salud, tengan una buena autoestima y ganas de seguir viviendo, experimentando, creciendo y así podrán sentirse plenos, dignos y autorrealizados. Se dice que una persona ha llegado a la autorrealización cuando ha podido identificar y hacer conscientes aquellos obstáculos que están o estaban deteniendo este proceso y entonces empiezan un proceso reorganizador y reestructurador que parecía oprimido y la persona por consiguiente comienza a sentirse diferente, libre, ágil, útil, feliz y segura de sí misma.

Con base en los resultados obtenidos se puede decir que se logró el objetivo del taller, el cual fue proporcionarles las herramientas necesarias con el fin de promover una buena autoestima y poder cambiar de opinión respecto a la forma en que ellos y los demás los perciben para así poder mejorar sus relaciones inter e intrapersonales, ya que una persona con una buena autoestima es capaz de realizar varias cosas, tener plena confianza en sí misma, ser más dependientes, más activos, participativos, se sienten queridos e importantes y así mismo pueden dar y demostrar amor a las demás personas con las que se relacionan.

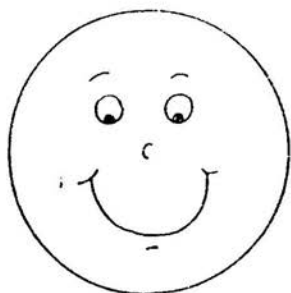
Es importante mencionar que las sociedades modernas tienen la obligación de garantizar a las personas mayores que tengan cubiertas sus necesidades básicas y que dispongan de los recursos suficientes para seguir viviendo de forma útil y satisfactoria dentro de la comunidad. Al respecto García y Pérez (1994) mencionan que la aceptación por la sociedad de los aspectos positivos del avance en edad, confieren a la persona mayor la noción de su propia utilidad y está conserva su significado. Liberados de obligaciones y presiones sociales, los mayores, en principio, se hallan muy abiertos a la información y a las diferentes innovaciones.

Por último se invita a la sociedad en general a que comience a entender y comprender a la vejez de otra forma, estar más en contacto con nuestros abuelos o personas de la tercera edad y darse cuenta de lo valiosos que son y de la gran sabiduría con la que cuentan, que vean la realidad y los(as) apreciemos, porque ellas como todas las demás, merecen respeto y aún son parte de nuestra sociedad, son gente quizás con características físicas diferentes pero no por ello dejan de ser valiosos e importantes como cualquiera de nosotros, ya que las personas mayores necesitan sentirse integradas en una familia, en su localidad y en la sociedad. Quieren conservar la significación de su existencia, están en función de un pasado, tienen un presente que asumir y un porvenir que preparar. Vivir plena y dignamente su presente es la clave de la felicidad.

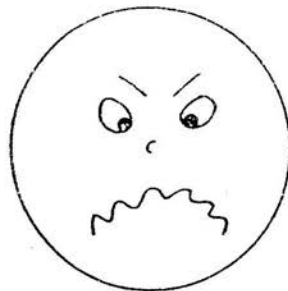
ANEXOS

ANEXO 1

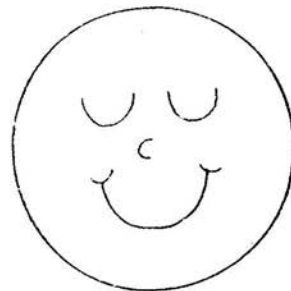
Expresiones faciales



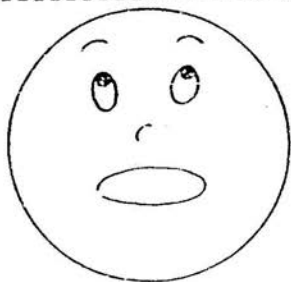
FELIZ



ENFADADO



SOÑOLIENTO



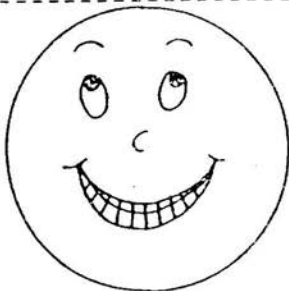
ASUSTADO



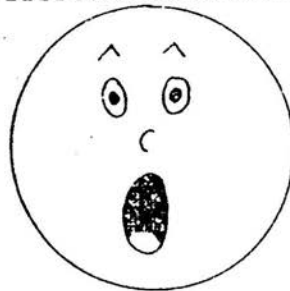
TRISTE



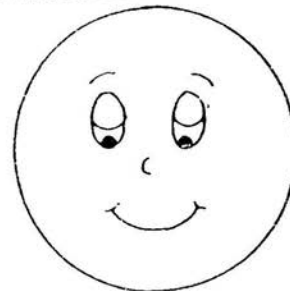
APENADO



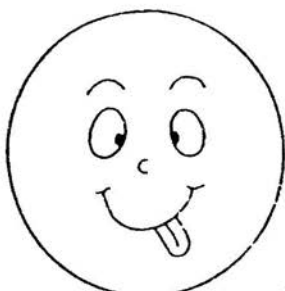
ORGULLOSO



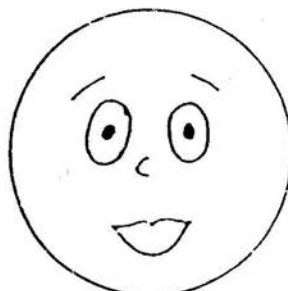
SORPRENDIDO



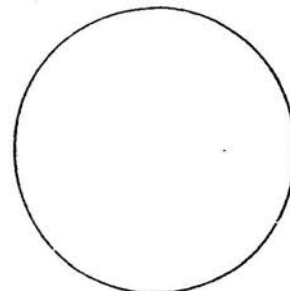
TÍMIDO



BOBO



CURIOSO



PINTA TU CARA

ANEXO 2

HOJA DE TRABAJO

MAS BIEN SOY

Entre esto y aquello...más bien soy....

1.- Entre _____ y aquello _____ más bien soy _____

2.- Entre _____ y aquello _____ más bien soy _____

3.- Entre _____ y aquello _____ más bien soy _____

4.- Entre _____ y aquello _____ más bien soy _____

5.- Entre _____ y aquello _____ más bien soy _____

6.- Entre _____ y aquello _____ más bien soy _____

7.- Entre _____ y aquello _____ más bien soy _____

8.- Entre _____ y aquello _____ más bien soy _____

9.- Entre _____ y aquello _____ más bien soy _____

10.- Entre _____ y aquello _____ más bien soy _____

ANEXO 3

Un grupo de expertos han aceptado prestar sus servicios a los miembros de este grupo. Sus habilidades garantizan 100% de efectividad en los resultados. Usted tendrá que elegir 5 de éstas personas que pueden proporcionarle lo que usted desea tener.

1. **Dorian Gray:** Especialista en cirugía plástica, puede hacer que usted se vea como siempre ha soñado. La técnica no produce dolor y no existe ningún riesgo.
2. **Lic. Zúñiga:** Especialista en bolsa de trabajo. El trabajo que usted elija y en el sitio que prefiera puede ser suyo.
3. **Luis Matusalén:** Le garantiza una vida de por lo menos 200 años, con un proceso de envejecimiento retardado. A los 60 años de edad, usted se verá y se sentirá como de 20.
4. **Dr. Master y Dr. Johnson:** Expertos en el área de relaciones sexuales, le garantiza que se convertirá en el amante perfecto, que gozará y hará gozar a su pareja.
5. **Dr. Yin – Yang:** Experto en la medicina natural, le proporcionará una perfecta salud y no padecerá ninguna enfermedad física durante toda su vida.
6. **Blanca Nieves:** Experta en relaciones familiares, le garantiza que nunca volverá a tener problemas con ningún miembro de su familia, ya que todos lo aceptarán amorosamente.
7. **Ing. Power:** Experto en autoridad, le asegura inmunidad absoluta a cualquier tipo de control, tanto en el gobierno como en la sociedad en general.
8. **Popu Larity:** Con ella usted podrá tener los amigos que quiera tanto en la actualidad como en el futuro, encontrará fácil acercarse a las personas y ellas lo encontrarán simpático.
9. **Dr. Einstein:** Le desarrollará el sentido común y la inteligencia a niveles de genio.
10. **Rocky Feller:** La riqueza será suya; le garantiza esquemas para ganar millones en semanas.
11. **Miguel Cornejo:** Experto mundial en liderazgo, será capaz de ser un líder excepcional; todo el mundo lo respetará con sólo una mirada.
12. **Teresa de Calcuta:** Gracias a ella usted será estimado por todos, tendrá una vida llena de amor.
13. **Mago Merlín:** Todas sus dudas acerca del futuro se verán contestadas continuamente, será capaz de prever cualquier acontecimiento.
14. **Dr. Sidhartha:** Le garantiza pleno conocimiento de sí mismo; usted se convertirá en una persona equilibrada y armónica.
15. **Prof. Clear:** Con su ayuda siempre sabrá lo que quiere, y cualquier tema le resultará claro.

ANEXO 4

Lotería de la **AMISTAD**

<p>El sol, un gran amigo</p>  <p>-----</p>	<p>El mundo sabe mucho</p>  <p>-----</p>	<p>La botella su vida es bella</p>  <p>-----</p>	<p>La flor me recuerda un gran amor</p>  <p>-----</p>
<p>La sandía sabe a simpatía</p>  <p>-----</p>	<p>La estrella es muy bella</p>  <p>-----</p>	<p>La luna romántica como ninguna</p>  <p>-----</p>	<p>Un nuevo amigo es un regalo escondido</p>  <p>-----</p>
<p>La paloma es pacificadora.</p>  <p>-----</p>	<p>La escalera, siempre se supera</p>  <p>-----</p>	<p>El ingeniero trabaja con esmero</p>  <p>-----</p>	<p>La alegría es su mejor compañía</p>  <p>-----</p>
<p>El gallo canta temprano</p>  <p>-----</p>	<p>El soldado esta casado</p>  <p>-----</p>	<p>La dama a sus hijos ama.</p>  <p>-----</p>	<p>El catrin es un gran bailarín</p>  <p>-----</p>

ANEXO 5

YO TENGO DERECHO A:

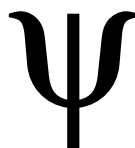
1. En mi casa:

2. En mi trabajo:

3. Entre mis amistades:

ANEXO 6

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**



OTORGA EL PRESENTE

RECONOCIMIENTO

A: _____ POR SU PARTICIPACIÓN
EN EL TALLER VIVENCIAL DE AUTOESTIMA PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD;
QUE SE REALIZO DE ENERO A MARZO DEL 2006.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ψ Álvaro, J. L; Garrido, A. y Torregosa, J. R. (1996). **Psicología social aplicada**. México: Mc Graw Hill.
- ψ Bautista, C. (2001). **“Autoestima en padres que tienen hijos con discapacidad”**. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
- ψ Bazo, M; García, B; Maiztegui, C y Martínez, J. (1999). **Envejecimiento y sociedad: Una perspectiva internacional**. Madrid: Médica Panamericana.
- ψ Bender, P. (1981). **Psicología de la comunidad**. Barcelona: CEAC.
- ψ Belsky, J. (2001). **Psicología del envejecimiento: Teoría, investigaciones e intervenciones**. Barcelona: Masson.
- ψ Branden, N. (1993). **El poder de la autoestima**. México: Paidós.
- ψ Branden, N. (1994). **El respeto hacia uno mismo**. México: Paidós.
- ψ Branden, N. (1994). **Como mejorar su autoestima**. Buenos Aires: Paidós.
- ψ Branden, N. (2002). **Los pilares de la autoestima**. Buenos Aires: Paidós.
- ψ Buendía, J. (1990). **Depresión y apoyo social**. Madrid: Myrtia.
- ψ Buendía, J. (1994). **Envejecimiento y psicología de la salud**. España: Siglo XXI.
- ψ Campos, A. (1982). **La psicoterapia no directiva: Exposición y crítica del método rogeriano**. México: Herder.
- ψ Cornejo, P. y Trejo, M. (2003). **“La vejez desde una perspectiva social”**. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx; México.
- ψ Deutsch, M. y Krauss, R. (1992). **Teorías en psicología social**. México: Paidós.
- ψ Encinas, J. E. (1997). **El anciano y la familia**. [En red]. Disponible en: <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/familia.htm>
- ψ Fernández, C; y Pichardo, A. (2000). **Antología de textos de Psicología. Material didáctico para el curso de Psicología I**. México: UNAM.

- ψ Field, S. (1996). **Manual práctico de autoestima. Aprende a creer en ti.** México: Paidós.
- ψ García, P. y Pérez, F. (1994). **Ancianidad, familia e institución.** España: Amarú.
- ψ Goble, F. (1980). **La tercera fuerza. La psicología propuesta por Abraham Maslow.** México: Trillas.
- ψ Gómez del Campo, J. (1999). **Psicología de la comunidad.** México: Plaza y Valdés.
- ψ González, J; Monroy de Velasco, A. y Kupferman, E. (1978). **Dinámica de grupos: Técnicas y tácticas.** México: Pax.
- ψ González, M; Gregorio, P; Carrasco, I. y García, S. (2001). **Depresión: Un enfoque gerontológico.** Madrid: Dos mil diez.
- ψ Hart, L. (1998). **Recupera tu autoestima.** Barcelona: Obelisco.
- ψ Hirt, K. (2002). **Psicología social de las Américas.** México: Pearson Educación.
- ψ Hofstätter, P. R. (1980). **Psicología social.** México: Uteha.
- ψ Hollander, E. (1976). **Principios y métodos en psicología social.** Buenos Aires: Amorrortu.
- ψ INEGI (2005). **Censos de población y vivienda. Pirámides de población: 1990,1995 y 2000.** [En red]. Disponible en:
http://www.inegi.gob.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/población/2000/100historia/epobla25.asp?s=est&c=1004
- ψ Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, A. C. (1998). **Manual de lecturas. Teoría y técnica de la entrevista humanista.** México: Autor.
- ψ Kalish, R. (1996). **La vejez: Perspectivas sobre el desarrollo humano.** Madrid: Pirámide.
- ψ Kastembaum, R. (1980). **Vejez. Años de plenitud.** México: Limusa.
- ψ Klineberg, O. (1986). **Psicología social.** México: Fondo de Cultura Económica.
- ψ Kopp, S. (1999). **Gurú. Metáforas de un psicoterapeuta.** España: Gedisa.
- ψ Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (1986). **Desarrollo del potencial humano. Volumen 1.** México: Trillas.
- ψ Laforest, J. (1991). **Introducción a la gerontología: El arte de envejecer.** Barcelona: Herder.

- ψ Lerner, L. (2003). **Del automaltrato a la autoestima: En busca de la salud**. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- ψ Lindgren, H. (1986). **Introducción a la psicología social**. México: Trillas.
- ψ Macías, R. (1995). **La familia**. CONAPO.
- ψ Martínez, M. (1989). **La psicología humanista: Fundamentación epistemológica, estructura y método**. México: Trillas.
- ψ Martínez, M. (2004). **La psicología humanista: Un nuevo enfoque psicológico**. México: Trillas.
- ψ Maslow, A. (1968). **El hombre autorrealizado**. Barcelona: Kairós.
- ψ Maslow, A. (1979). **Autorrealización y más allá**. México: Trillas.
- ψ Maslow, A. (1999). **La amplitud potencial de la naturaleza humana**. México: Trillas.
- ψ Minuchin, S. y Fishman, C. H. (1991). **Técnicas de terapia familiar**. Barcelona: Gedisa.
- ψ Mishara, B. y Riedel, R. (1986). **El proceso de envejecimiento**. Madrid: Ediciones Morata.
- ψ Moñivas, A. (1998). **Representaciones de la vejez: Modelos de disminución y de crecimiento** (76 párrafos). Canales de Psicología en Línea. [En red]. Disponible en: http://www.um.es/analesps/v14/v14_1/mv09v14-1.pdf
- ψ Morales, F; Páez, D; Kornblit, L. y Asún, M. (2001). **Psicología social**. Buenos Aires: Prentice Hall.
- ψ Mueller, F. L. (2001). **Historia de la psicología: De la antigüedad a nuestros días**. México: Fondo de Cultura Económica.
- ψ Perls, F. (1994). **Terapia gestalt**. México: Árbol Editorial.
- ψ Phares, E. y Trull, T. (1999). **Psicología clínica. Conceptos, métodos y práctica**. México: Manual Moderno.
- ψ Quittman, H. (1989). **Psicología humanista**. Barcelona: Herder.
- ψ Rodrigues, A. (1985). **Aplicaciones de la psicología social**. México: Trillas.
- ψ Rodríguez, M. (1998). **Autoestima: Clave del éxito personal**. México: Manual Moderno.

- ψ Rogers, C. (1959). **Orientación psicológica y psicoterapia**. Buenos Aires: Paidós.
- ψ Rogers, C. (1977). **Psicoterapia centrada en el cliente**. Buenos Aires: Paidós.
- ψ Rogers, C. (1986). **El camino del ser**. México: Kairós.
- ψ Rogers, C. (1992). **El proceso de convertirse en persona**. Buenos Aires: Paidós.
- ψ Rogers, C. y Kinget, J. (1971). **Psicoterapia y relaciones humanas**. Madrid: Alfaguara.
- ψ Rojtenberg, S. (2001). **Depresiones y antidepresivos: De la neurona y la mente, de la molécula y de la palabra**. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- ψ Romero, L. M. (1992). **¿Qué es la autoestima?**. Barcelona: Jims.
- ψ Ruiz, B. E. y Ensástiga, J. (2001). **“La psicoterapia gestalt grupal como alternativa para afrontar diversas problemáticas psicológicas en adultos”**. Tesina de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx; México.
- ψ Saiz, J. (2002). **Manual de psicogeriatría clínica**. Barcelona: Masson.
- ψ Salazar, J. M; Montero, M; Muñoz, C; Sánchez, E; Santoro, E y Villegas, L. (2001). **Psicología social**. México: Trillas.
- ψ Sartre, J. P. (1999). **El existencialismo es un humanismo**. Barcelona: Edhasa.
- ψ Satir, V. (1991). **Relaciones humanas en el núcleo familiar**. México: Pax.
- ψ Secord, P. y Backman, C. (1981). **Psicología social**. México: Mc Graw Hill.
- ψ Velázquez, G. E. (2000). **“La autoestima y su importancia en el desarrollo potencial”**. Tesina de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx; México.
- ψ Wiswell, M. A y Arbelaez, J. E. (2004, mayo). **Beneficios de la orientación comunitaria del programa del adulto mayor IDRD**. [En red]. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/idrd1.html>
- ψ Yanguas, J.J. y Pérez, M. (1998). **Apoyo informal y demencia: ¿Es posible explorar nuevos caminos?**. *Revista de Intervención Psicosocial*, 6 (1), 37-52.

METODOLOGÍA

El modelo de la descripción de los resultados se basó en la fenomenología; este método permite estudiar no la “realidad externa” que es igual para todos, sino otra realidad individual cuya esencia depende del modo en que es vivida por el sujeto, una realidad totalmente personal que le corresponde exclusivamente y de manera unitaria a la persona. De esta manera se entiende que la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal y como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre. Este método permite descubrir los fenómenos singulares respetando plenamente las descripciones que hace la persona de sus propias vivencias, entendiendo la gran dificultad que implica tratar de describir una sensación con palabras, pero conscientes de que estas realidades únicas y poco comunicables son las que logran enriquecer la naturaleza humana.

El método fenomenológico consiste en escuchar detalladamente casos parecidos, para posteriormente ocuparse de encontrar una estructura común a todos ellos. Es importante que el investigador conozca sus propios postulados desde los cuales estará partiendo y que trate de hacer a un lado sus creencias, hipótesis o suposiciones para tratar de captar toda la magnitud de las vivencias del otro. En este método se descarta cualquier tipo de experimento porque se considera que en él se crean realidades nuevas y artificiales que alteran precisamente lo que se quiere conocer.

El método fenomenológico consiste en tres etapas:

Etapa descriptiva. Según Martínez (1989), esta etapa se divide en tres partes que consisten en: a) elegir la técnica o procedimiento apropiado; b) realizar la observación, entrevista o cuestionario, repitiendo las observaciones cuantas veces sea necesario para captar todo lo dado y no solo aquello que nos interesa; c) elaborar la descripción protocolar, para producir una descripción del fenómeno que refleje claramente el evento tal cual se presentó.

Etapa estructural. Tiene por objeto revisar las descripciones incluidas en los protocolos, y consta de siete pasos: a) lectura general de la descripción de cada protocolo; b) delimitación de las unidades temáticas naturales; c) determinación del tema central que domina cada unidad temática; d) redacción del tema central en lenguaje científico; e) integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva; f) integración de todas las estructuras particulares en una estructura general; g) entrevista final con los participantes estudiados.

Discusión de los resultados. Tiene por objeto relacionar los resultados obtenidos en la investigación con los datos encontrados por otros investigadores, para entender las diferencias y ampliar (si fuera necesario) los resultados, Es importante señalar que los resultados no aparecen en forma numérica, ya que la importancia no se le otorga a la parte cuantitativa, sino al significado que uno le da a los datos, lo que requiere hablar de su aspecto cualitativo. Los datos no se toman aislados, su correcta interpretación requiere ubicarlos en el contexto en el que ocurren para comprender su significado funcional. De esta manera, para entender la estructura hay que tomar en cuenta no el elemento sino la red de partes, mismas que pierden su característica de unidad al ubicarse en el contexto de la totalidad de elementos, donde adquieren un significado mucho más amplio. Los elementos se relacionan con las otras partes a través de múltiples interacciones, donde poco a poco van adquiriendo una función que solo se explica en la conjunción de las partes con el todo.

Participantes

Se trabajó con 13 personas de ambos sexos, con un rango de edad entre 65 y 80 años, de nivel socioeconómico medio:

- Alicia
- Arturo
- Cristina
- Ernesto
- Idalia
- Jovita
- Lupita
- María Cristina
- Pablo
- Paty
- Roberto
- Tere
- Yolanda

Escenario

Las sesiones se llevaron a cabo dentro de las instalaciones de la Casa Hogar Marillac A.C., ubicada en Avenida Norteamérica no. 150, Fraccionamiento Las Américas, Naucalpan, Estado de México.

Materiales

Se especificarán en cada una de las sesiones.

Aparatos

- Cámara de video marca Sony.
- Casete de 8 mm.

Diseño

Se utilizó un diseño cuasiexperimental, ya que en éste los participantes no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, porque tales grupos ya existían (grupos intactos). Además no hay manipulación de variables y no hay criterios de exclusión.

Tipo de análisis

Cualitativo.

Procedimiento

Se implementó un taller vivencial de 11 sesiones donde se trabajó con los pilares de la autoestima. Durante la primera sesión se realizó la presentación de cada uno de los participantes y de las facilitadoras con el objetivo de crear un ambiente de confianza. Desde la primera sesión se les otorgó a los participantes al principio de la actividad a realizar once “caritas” de diversas expresiones faciales y se les solicitó que escogieran una de acuerdo a su estado de ánimo durante ese día (ver anexo 1).

CARTAS DESCRIPTIVAS

SESIÓN 1: RUPTURA DEL HIELO

Propósito: Que los participantes expresen aquello que los caracteriza (lo que les gusta, lo que les disgusta).

Eje temático: Es fundamental la ruptura del hielo entre los facilitadores y los participantes para que se desarrolle una atmósfera de confianza, la cual permite la libre expresión de sentimientos e ideas.

Actividad: La telaraña.

Recursos materiales: Bola de estambre.

Lugar: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo:

Hacer que los participantes se sienten en el suelo formando un círculo. Tomarán la bola de estambre y rodearán su mano con ella. Mencionarán su nombre y una actividad que le gusta; luego lanzarán la bola de estambre a algún otro participante al azar. Ese participante tomará la bola de estambre y el juego continuará hasta que cada uno de los participantes haya mencionado su nombre y la actividad que les gusta hacer. Luego todos dejarán caer la bola de estambre de sus manos y la ponen en el suelo, creando una “telaraña”.

Retroalimentación: Al finalizar se pedirá a los participantes que expresen cómo se sintieron y qué les deja la sesión.

SESION 2: AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCONCEPTO

Propósito: Que los participantes descubran las cualidades o defectos que poseen, para que reflexionen sobre estos, saber cuáles son aquellas cosas con las cuales están conformes o inconformes y qué podrían hacer para cambiar lo que les disgusta.

Eje temático: En el autoconocimiento se encuentran las manifestaciones, necesidades, habilidades y los papeles que vive el individuo, a través de los cuales conoce el por qué, como actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, el individuo logra tener una personalidad fuerte y unificada.

El autoconcepto está formado por una serie de creencias acerca de uno mismo que se manifiestan en la conducta. Cada persona va estructurando sus propias imágenes a lo largo de su vida, lo que conlleva a creer que se es así.

Actividad: Más bien soy...

Recursos materiales: Hojas tamaño carta para los participantes y hojas de trabajo (ver anexo 2).

Lugar: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo:

Se les solicita a los participantes que tomen una hoja tamaño carta y en forma de lista, describan con diez adjetivos, su forma de ser. El facilitador pide al grupo, que den algunos ejemplos de adjetivos, para verificar que se haya comprendido y no vayan a confundirse

con sustantivos, nombres, etc. Se insiste que sean diez adjetivos, y se les dan cinco minutos para establecer este primer listado. A continuación, se les pide que para cada uno de estos adjetivos busquen sus antónimos y hagan una segunda lista, paralela a la primera. Se les dan cinco minutos más para esta segunda lista. Habiendo terminado, se les pasa la hoja para el participante, para que vacíen sus listados en ella. Concluida esta instrumentación, los participantes leerán sus respectivas hojas al todo grupo, cuidando que sea de manera espontánea y de uno en uno.

Retroalimentación: Al finalizar se pedirá a los participantes que expresen cómo se sintieron y qué les deja la sesión.

SESIÓN 3: AUTOCONOCIMIENTO

Propósito: Que los participantes reflexionen sobre los valores e intereses personales que son más importantes para ellos.

Eje temático: En el autoconocimiento se encuentran las manifestaciones, necesidades, habilidades y los papeles que vive el individuo, a través de los cuales conoce el por qué, como actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, el individuo logra tener una personalidad fuerte y unificada.

Actividad: Los Magos.

Recursos materiales: Rotafolio ilustrado con cada uno de los personajes (magos), lápices y hojas de trabajo con el formato de Los Magos (ver anexo 3).

Lugar: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo:

Las facilitadoras proporcionarán a los participantes una lista con los 15 magos más famosos del mundo. Posteriormente describirán brevemente las características más relevantes de cada uno de los personajes utilizando un rotafolio. Cada participante trabajará individualmente y elige a los 5 magos cuyo poder más les interesa. Terminando esto se les pedirá que comenten su elección e intereses personales.

Retroalimentación: Al finalizar se pedirá a los participantes que expresen cómo se sintieron y qué les deja la sesión.

SESIÓN 4: AUTOACEPTACIÓN

Propósito: Que los participantes conozcan la percepción que los demás tienen acerca de su persona y que experimenten el aprecio de sus compañeros sin condiciones.

Eje temático: La autoaceptación consiste en admitir y reconocer todas las partes de sí mismo, como la forma de ser y de sentir. Consiste en aceptar el estado presente, aceptar que la persona es quien es, que siente lo que siente, que ha hecho lo que hizo, aceptar los hechos es aceptarse a sí mismo.

Actividad: Lotería de la amistad y La Pluma.

Recursos materiales: Una hoja impresa de la “lotería de la amistad” para cada participante (ver anexo 4), lápices y plumas de colores.

Lugar: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

Duración: 90 minutos.

Desarrollo:

Lotería de la amistad

Se pasará la hoja de trabajo “Lotería de la Amistad” a cada uno de los participantes. Se leerán todos los “ítems”; con el fin de que los participantes se familiaricen con lo que están buscando. Cuando se diga “ya”, cada participante podrá otorgarle a cualquier compañero de la actividad para rellenar su tarjeta haciendo que un amigo diferente la firme o ponga las iniciales de su nombre, una en cada cuadro. Al final se verá si todos pueden rellenar su tarjeta (se podría dar un premio a la primera y última persona en que lo consiga).

La Pluma

Se dividirá a los participantes en dos subgrupos; a cada uno de los integrantes de un subgrupo se les proporcionará una pluma de diversos colores con la cual podrán demostrarle al otro subgrupo su aprecio positivo incondicional mediante una caricia, esto será por parejas. Por su parte el otro subgrupo permanecerá sentado y con los ojos cerrados. Cabe señalar que ninguno de los subgrupos podrá emitir ningún sonido. Al final, si los participantes lo desean, podrán darse un abrazo.

Retroalimentación: Al finalizar se pedirá a los participantes que expresen cómo se sintieron y qué les deja la sesión.

SESIÓN 5: AUTOCONOCIMIENTO

Propósito: Que los participantes expresen sus sentimientos para que de esta forma revelen lo que una determinada situación significa para ellos como persona.

Eje temático: En el autoconocimiento se encuentran las manifestaciones, necesidades, habilidades y los papeles que vive el individuo, a través de los cuales conoce el por qué, como actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, el individuo logra tener una personalidad fuerte y unificada.

Actividad: El Reflejo.

Recursos: Papel bond blanco, pinturas de diversos colores y pinceles.

Lugar: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

Duración: 90 minutos.

Desarrollo:

Se solicita a los participantes que tomen una posición en algún punto del salón donde les gustaría pintar. Una vez establecido se le proporcionará el material necesario para que realicen un dibujo representativo para cada uno de ellos, con el cual reflejarán su estado de ánimo o sus sentimientos. Finalizando se les pedirá que expongan brevemente su dibujo a sus compañeros.

Retroalimentación: Al finalizar se pedirá a los participantes que expresen cómo se sintieron y qué les deja la sesión.

SESIÓN 6: AUTOEVALUACIÓN

Propósito: Que los participantes valoren todos sus atributos y cualidades a través de la expresión de sentimientos, emociones o pensamientos positivos de otras personas.

Eje temático: La autoevaluación se refleja en la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, si le satisfacen o le son interesantes y le permitan crecer y aprender, o por el contrario, considerarlas como malas.

Actividad: Lluvia de Elogios.

Recursos materiales: Ninguno.

Lugar: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo:

Se les pedirá a los participantes que se sienten en medio círculo, posteriormente se le solicitará a alguno de ellos que pase al centro. Los demás comenzarán a destacar las cualidades que tenga el participante que se encuentre en medio del círculo. Todos los participantes deberán pasar al centro.

Retroalimentación: Al finalizar se pedirá a los participantes que expresen cómo se sintieron y qué les deja la sesión.

SESIÓN 7: RELAJACIÓN

Propósito: Que los participantes puedan pasar de un estado de estrés a un estado de relajación.

Eje temático: La relajación se define como un estado del cuerpo en que los músculos están en reposo, además de ser un estado de conciencia que se busca voluntaria y libremente con el objetivo de percibir los niveles más altos que un ser humano puede alcanzar, de calma, paz, felicidad y alegría.

Actividad: Relajación.

Recursos materiales: Casete y grabadora.

Lugar: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo:

Pedirles a los participantes que se sienten en forma de media luna. Se les indicará que cierren los ojos y que se olviden de los ruidos del exterior. Se les darán instrucciones para lograr una respiración adecuada para la relajación (inhalar y exhalar el aire con el abdomen). Posteriormente se les mencionaran las partes del cuerpo que deberán relajar (músculos de la cara, cuello, brazos, etc.). Se les pedirá que atiendan a las instrucciones del casete.

Retroalimentación: Al finalizar se pedirá a los participantes que expresen cómo se sintieron y qué les deja la sesión.

SESIÓN 8: AUTOEVALUACIÓN

Propósito: Que los participantes identifiquen los valores que son más importantes para ellos.

Eje temático: La autoevaluación se refleja en la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, si le satisfacen o le son interesantes y le permitan crecer y aprender, o por el contrario, considerarlas como malas.

Actividad: Subasta de valores.

Recursos materiales: Billetes ficticios, hojas de colores y marcadores.

Lugar: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo:

Se les pedirá a los participantes que se sienten en medio círculo. Posteriormente se les pedirá que nombren diversos valores, los cuales se escribirán en las hojas de colores. Después se pegarán sobre una de las paredes del salón. Se les otorgarán 100,000 pesos con billetes de diferente denominación. Se comenzará a subastar uno a uno los valores. Se otorgará el valor al participante que ofrezca más dinero.

Retroalimentación: Se les preguntará a los participantes el por qué eligieron determinado valor, si lo llevan a cabo en su vida y qué pasaría si no existiera ese valor.

SESIÓN 9: AUTOEVALUACIÓN

Propósito: Que los participantes fortalezcan su autoestima a través de los comentarios positivos de sus compañeros.

Eje temático: La autoevaluación se refleja en la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, si le satisfacen o le son interesantes y le permitan crecer y aprender, o por el contrario, considerarlas como malas.

Actividad: Diseño de playeras.

Recursos materiales: Playeras blancas, pinturas inflables y mesas.

Lugar: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

Duración: 90 minutos.

Desarrollo:

Se les proporcionará a cada uno de los participantes una playera y pintura inflable. Primero se les pedirá que escriban su nombre en la playera y posteriormente cada uno de los participantes escribirá o dibujará un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero. Al finalizar se les indicará que si lo desean podrán agradecer a sus compañeros de manera no verbal.

Retroalimentación: Al finalizar se pedirá a los participantes que expresen cómo se sintieron y qué les deja la sesión.

SESIÓN 10: AUTORRESPECTO

Propósito: Que los participantes identifiquen, manifiesten sus necesidades y derechos primordiales de su vida.

Eje temático: El autorrespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y los valores, así como expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacer daño ni culparse. Es buscar y valorar todo aquello que haga al individuo sentirse orgulloso de sí mismo.

La asertividad tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria con los otros. Ser asertivo significa poder expresar sentimientos, creencias u opiniones propias de una manera honesta, oportuna, respetuosa y sin violar los derechos de las otras personas. Ser asertivo no es ganarle al otro, es triunfar en el respeto mutuo, en la continuidad de los acercamientos satisfactorios y en la dignidad humana, no importando que a veces se logre un resultado práctico o personalmente beneficioso, o inclusive que se requiera ceder.

Actividad: Derechos Asertivos.

Recursos materiales: Lápices y hojas de trabajo con el formato de Derechos Asertivos (ver anexo 5).

Lugar: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo:

Se formarán subgrupos y se les pedirá a los participantes que traten de destacar los derechos que crean tener en lo familiar, laboral y social. Una vez finalizado, son leídas las conclusiones y se analizarán las posibles diferencias.

Retroalimentación: Concluido el ejercicio se les harán las siguientes preguntas ¿Te habías puesto a reflexionar qué tan importantes son tus derechos y los de los demás?, ¿Por qué son primordiales estos derechos para ti?, ¿Estos derechos son respetados en los distintos escenarios (casa, trabajo, etc.)?. Al finalizar se pedirá a los participantes que expresen cómo se sintieron y qué les deja la sesión.

SESIÓN 11: RETROALIMENTACIÓN

Propósito: Que los participantes compartan sus experiencias vividas a lo largo del taller.

Eje temático: La retroalimentación es una herramienta indispensable para que un grupo de aprendizaje se ayude mutuamente en su desarrollo personal, además abre la posibilidad de saber como nos ven los otros y también a ellos de saber como los percibimos.

Actividad: Retroalimentación grupal.

Recursos materiales: Reconocimientos para cada uno de los miembros que participaron en el taller (ver anexo 6).

Lugar: Un salón amplio bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo:

Los participantes se sentarán formando un círculo y se les pedirá que mencionen que fue lo que les agradó del taller y que aprendizaje les dejó éste. Finalmente, se les otorgará un reconocimiento por haber participado en el taller.

ASPECTOS RELEVANTES DURANTE EL PROCESO

SESIÓN 1. RUPTURA DEL HIELO

OBJETIVO: Que los participantes expresaran aquello que los caracteriza (lo que les gusta, lo que les disgusta).

Se dio comienzo a la sesión con la presentación formal de las facilitadoras. Desde el inicio se trató de crear una atmósfera de confianza, siendo congruentes y empáticas; el grupo nos dio la bienvenida y mencionaron sentirse contentos con nuestra presencia.

Posteriormente se inició con la dinámica de la Telaraña. El primero en participar fue Roberto, quien comenzó diciendo su edad (76 años). Mencionó que era un militar retirado y que no le gusta el horario del asilo debido a que cuando se encuentra fuera de éste y se pasa del tiempo permitido, el personal que labora en la institución llama a su casa, ocasionando que su familia se preocupe; en general manifestó que no le gusta nada del asilo; lo que le gusta es leer, ver televisión y oír radio, le agradan los programas de política. Dijo tener 3 hijos.

Continuó Ernesto mencionando que estaba dentro de la institución porque estima a todos los compañeros, sintiéndose muy a gusto. Comentó sentirse perturbado por la muerte de su hermana, reiterando en varias ocasiones su estado de ánimo (al mencionar esto se le escuchaba la voz entrecortada): las facilitadoras le transmitieron el sentimiento de ser comprendido mediante un reflejo de contenido.

El siguiente participante fue Arturo, dijo tener sesenta y siete años y que estudió arquitectura. Tiene una hija y actualmente se encuentra separado de su pareja. Le gusta comer carne, tomar fotos y le agrada mucho la literatura, le gusta oír el radio, en especial programas como los de Radio Educación. Mencionó que le gusta ser independiente y que le molesta que algunos de sus compañeros sean dependientes del personal que trabaja en la

institución, que le desagrada que estén en todo y que no se preocupen por ellos mismos (al decir esto su tono de voz se elevó y para referirse a ellos utilizó una metáfora: “parecen buitres, porque se están comiendo a los demás”).

También mencionó: “me gusta ser conflictivo y crear problemas, incluso hasta ver sangre”, argumentando ser una persona negativa. Después de comentar esto decidió lanzarle la bola de estambre a su compañero Pablo, el cual no quiso recibirla porque no estaba convencido de participar, solamente mencionó su nombre cuando las facilitadoras se lo preguntaron y ya no quiso seguir hablando. Ante esto Arturo manifestó molestia, se levantó de su lugar y le colocó la bola de estambre entre sus piernas y le gritó “como que no, sino te tiro o te aprieto el cuello”, reiterando ser malo y comenzó a incrementar el ritmo de su respiración, dijo que su compañero no merecía respeto y que lo que necesitaba era estar en un ataúd. Pablo no menciono nada ante la situación. Enseguida las facilitadoras le comentaron a Arturo que si su compañero no quería participar había que respetar su decisión y que lo mejor sería lanzar la bola de estambre a otra persona.

Continuó Yolanda, dijo que le gusta mucho leer la Biblia, escribir y pintar, también le gusta ver la televisión y bailar con Paty (una compañera).

Posteriormente, Pablo salió del salón y les comentó a las facilitadoras que no quería regresar al taller debido a que nunca había convivido con los demás participantes, además de que existe cierta enemistad con Arturo, pues mencionó “me cae mal porque se cree mucho”.

Retroalimentación:

Al finalizar la sesión, Ernesto comentó que sintió una tranquilidad absoluta, debido a que las facilitadoras le inspiraban confianza, Yolanda dijo que le había gustado la actividad y los demás mencionaron las expectativas que tenían sobre el taller, entre las cuales se encontraban disminuir su nivel de ansiedad y tensión.

Incidencias:

- La sesión comenzó tarde debido a que se esperaba la asistencia de 19 personas, ya que la secretaria de la institución nos entregó una lista en donde estaban anotados los nombres de 19 personas de las cuales solo 5 asistieron.
- La reacción de Arturo ante la decisión de Pablo de no participar, debido a que las facilitadoras suponían que los participantes se conocían entre sí y se llevaban bien, sin imaginar que ellos dos se caen mal. Esta situación se salió de nuestras manos porque se pretendía crear una atmósfera de confianza.

SESION 2. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCONCEPTO

OBJETIVO: Que los participantes descubrieran las cualidades y defectos que poseen, reflexionar sobre éstos y saber cuales son aquellos aspectos con los que están conformes o inconformes y que pueden hacer para cambiar lo que les disgusta.

Al inicio de esta sesión las facilitadoras explicaron a los participantes la importancia de conocerse a sí mismos, esto debido a que generalmente no nos ponemos a reflexionar sobre las virtudes que poseemos. Posteriormente se les otorgó a los participantes la hoja de trabajo “Mas bien soy” y se les explicó que la actividad iba a consistir en que tenían que elegir los adjetivos o las características que más los definen como personas. Para esto, las facilitadoras les dieron algunos ejemplos.

Los participantes comenzaron a contestar la hoja de trabajo; algunos mencionaron que nunca se habían cuestionado antes acerca de este tema y que por eso se les dificultaba elegir los adjetivos apropiados, por ejemplo Arturo, quien se tardaba un poco al contestar, veía fijamente algún punto del salón por mucho tiempo, después escribía, movía la cabeza como queriendo decir “no” y borraba; a Jovita una de las facilitadoras le ayudó a escribir en su hoja, ella también se tardó mucho tiempo en encontrar los adjetivos adecuados, lo mismo sucedió con Roberto. Además tenían dudas sobre cuál era el antónimo del adjetivo que ellos enlistaron, por lo que pidieron ayuda a las facilitadoras.

Una vez que todos terminaron, se les invitó a que cada uno leyera lo que había escrito en su hoja; comenzó Roberto quien se considera preocupón, triste, impaciente, intranquilo, responsable, mentiroso temporalmente, bueno, enojón, dormilón y no bailarín. Arturo dijo ser equilibrado, tranquilo, responsable, feliz, amigable, esperanzado, observador, participativo, atento y sincero (aquí lo que se percibió fue que Arturo no estaba siendo congruente consigo mismo, pues en la sesión anterior mencionó ser “mala persona”).

Por su parte, Jovita señaló ser una persona feliz, alegre, buena, tolerante, honesta, amable, amigable, elegante, sencilla y trabajadora. Finalmente, Yolanda indicó ser una persona puntual, alegre, feliz, no orgullosa, paciente, responsable, amigable, sincera, no enojona y tranquila.

Esta actividad permitió a los participantes evaluar sus conductas, así como identificar las creencias o conceptos que tienen acerca de sí mismos.

Retroalimentación:

Al término de la sesión se les preguntó a los participantes como se habían sentido. El primero en compartir su experiencia fue Arturo, quien mencionó que le había costado un poco de trabajo ya que nunca había pensado en sus características como persona, sin embargo dijo sentirse bien porque pudo reconocer sus defectos y/o virtudes. Roberto comentó “ahora sí me pusieron a pensar, porque tiene mucho tiempo que no reflexiono sobre lo que soy, y me di cuenta de que me gustaría cambiar algunas actitudes negativas”, entonces se le preguntó que cómo le haría para cambiar eso y mencionó que tratando de ser más tolerante con los demás, aunque eso sería un poco difícil, pues siempre ha sido una persona con carácter fuerte, pero aún así iba a poner todo de su parte para ser mejor persona. Yolanda y Jovita manifestaron que la actividad les había agradado pues les permitió valorarse a sí mismas.

La mayoría del grupo manifestó sentirse a gusto con sus características personales, ya que decían que aunque tuvieran defectos iban a hacer un esfuerzo por cambiarlos a actitudes positivas y que les permitieran relacionarse mejor con las demás personas. Además, mencionaron que la actividad les había parecido muy interesante porque habían descubierto su verdadera esencia, siendo esto uno de los caminos que llevan a la autorrealización.

Incidencias:

- No todos los participantes podían escribir debido a problemas de salud, entre ellos artritis, Parkinson, deficiencias auditivas y visuales.
- Ernesto no regresó al taller.

SESIÓN 3. AUTOCONOCIMIENTO

OBJETIVO: Que los participantes reflexionaran sobre los valores e intereses que son más importantes para ellos.

A esta sesión acudieron nuevos participantes: María Cristina, Lupita, Alicia, Tere y Paty.

Se dio inicio planteando las reglas del taller, las cuales fueron establecidas por los participantes. Las reglas fueron: disposición para trabajar, honestidad, cooperación, paciencia, atención, respeto y confidencialidad.

Después, una de las facilitadoras les entregó unas caritas (dibujos de expresiones como feliz, triste, somnoliento, enojado), de las cuales deberían de elegir una para manifestar como se sentían en ese momento.

Lupita, Yolanda, Alicia y Paty escogieron la carita de feliz, ya que reportaron sentirse contentas y emocionadas por asistir al taller; María Cristina, Jovita y Arturo escogieron la carita de sueño porque después de la hora de la comida siempre se sienten así. Tere dijo sentirse orgullosa de estar con todos y Roberto eligió la carita de triste, al preguntarle porqué se sentía así, hubo un manejo de silencios, pero Roberto no quiso comentar nada al respecto.

Posteriormente, una de las facilitadoras explicó en qué iba a consistir la dinámica de Los Magos, esta explicación la hizo apoyándose de un rotafolio en donde se les ilustró con dibujos lo que cada mago les ofrecía. Al término de la explicación se les repartió una hoja en donde los participantes escribieron cinco nombres de los magos de su elección, enseguida se les pidió a los participantes que compartieran con sus compañeros lo que habían elegido.

Paty eligió a Blanca Nieves, pues mencionó que le gustaría que su familia esté siempre unida; también escogió al Dr. Yin-Yang para tener siempre una buena salud, a la Madre Teresa de Calcuta por el amor al prójimo, al Dr. Einstein para tener muchos conocimientos y al Lic. Zúñiga para tener un trabajo y así estar ocupada en algo.

La siguiente en participar fue Tere, ella escogió a Dorian Gray porque le gustaría permanecer siempre joven y que los años no pasaran, al Lic. Zúñiga debido a que le gustaría trabajar en algo, al Dr. Einstein para obtener sabiduría y así conversar sobre cualquier cosa, a Blanca Nieves porque mencionó que este personaje es una ilusión para todas las edades y a la Madre Teresa de Calcuta por la humanidad hacia los demás y que por eso ella la admiraba mucho.

Después continuó Alicia quien escogió al Dr. Master y al Dr. Johnson para disfrutar momentos amorosos al lado de una pareja, a Dorian Gray para volver a ser joven, al Dr. Yin-Yang para gozar de buena salud, al Dr. Einstein porque le gustaría tener conocimiento de todos los temas y a la Madre Teresa de Calcuta porque le gusta dar y recibir cariño.

María Cristina eligió a Blanca Nieves porque quisiera estar siempre cerca de su familia, al Dr. Yin-Yang para tener buena salud y que eso es importante, a Luis Matusalén porque le gustaría reflejar menos edad, a Popu Larity para ser la persona más popular dentro del asilo y así poder conocer a todos y al Prof. Clear para tener claridad en la mente en todo momento y que no se le olviden las cosas.

Los personajes que Roberto eligió fueron: a Merlín para encontrar las respuestas que él está buscando, al Dr. Sidhartha para descubrirse a él mismo, al Prof. Clear para saber cómo tiene que hacer las cosas, a Blanca Nieves porque quiere estar siempre con su familia y a Rocky Féller porque comentó que sin dinero no se puede hacer nada en la vida.

La siguiente en participar fue Lupita quien eligió al Dr. Yin-Yang por cuestiones de salud, a Blanca Nieves porque le gustaría tener a su familia unida, a Popu Larity para tener

muchos amigos, al Dr. Einstein para obtener sabiduría y a la Madre Teresa de Calcuta para brindar amor a sus semejantes.

Jovita decidió elegir a Luis Matusalén porque para ella es importante estar joven, a Blanca Nieves porque quiere mucho a su familia, a Rocky Féller porque el dinero siempre es necesario, a Merlín porque tiene curiosidad sobre como va a ser su vida en un futuro y al Dr. Einstein para tener sabiduría. Enseguida participó Yolanda quien escogió a Blanca Nieves para tener a su familia cerca, al Dr. Master y Dr., Johnson para gozar de los placeres de la vida, a Miguel Cornejo para ser el líder dentro de la institución, a la Madre Teresa de Calcuta por la humanidad y el amor hacia todos y a Rocky Féller porque el dinero siempre va a ser necesario para cualquier persona, aunque mencionó que esto no es lo más importante.

El último en participar fue Arturo quien eligió al Lic. Zúñiga debido a que le gustaría seguir trabajando en la arquitectura, al Dr. Yin-Yang porque le disgusta estar enfermo, al Dr. Einstein para ser aún más inteligente de lo que él se considera, al Dr. Sidhartha para conocerse internamente y al Prof. Clear para saber lo que se quiere en la vida ya que es importante que alguien te brinde asesoría.

Cabe mencionar que la mayoría de los participantes coincidió en escoger a la Madre Teresa de Calcuta, a Blanca Nieves y al Dr. Yin-Yang, ya que estos personajes les garantizaban tener una vida llena de amor, armonía familiar y una perfecta salud, siendo esto para ellos esencial en sus vidas y aspectos importantes para su autorrealización.

Retroalimentación:

Elegir e identificarse con los personajes implicó que los participantes establecieran su propia escala de valores y descubrieran los que son esenciales para ellos, al meditar y reflexionar sobre aquellas cosas que son más importantes en esta etapa de sus vidas y con las cuales se sentirían plenos en caso de poseerlas. Estos valores variaron de persona a

persona, por ejemplo: para algunos el valor de la belleza física es importante y para otros eso fue intrascendente.

La elección la realizaron tomando en cuenta sus propias necesidades, es decir, las cosas que los llenan y las que verdaderamente los hacen felices.

En general el grupo manifestó estar a gusto con esta sesión y que la toma de decisiones no había sido del todo fácil, pero que la actividad les ayudó a reflexionar sobre las necesidades que tiene cada uno. Mencionaron estar orgullosos con la presencia de las facilitadoras porque decían sentirse acompañados.

Incidencias:

- Cuando se estaba llevando a cabo la retroalimentación Roberto interrumpió para pedir que habláramos de política a lo cual las facilitadoras comenzaron a pedirles opinión a los participantes sobre los candidatos a la presidencia, esto nos llevó mas de 5 minutos.

SESIÓN 4. AUTOACEPTACIÓN

OBJETIVO: Que los participantes conocieran la percepción de los demás tienen acerca de su persona.

Esta sesión dio inicio con la Lotería de la amistad. Esta actividad sirvió para identificar a los participantes más populares y a los que tienen dificultad para relacionarse con los demás compañeros. La participante más popular resultó ser Yolanda, pues sus compañeros la consideran como la mejor amiga que se puede tener.

Al finalizar la actividad comentaron que el ejercicio les había parecido muy interesante porque les permitió conocer cómo los consideran sus amigos y compañeros, lográndose así el objetivo inicial, así como elevar su autoestima, pues ellos mismos manifestaron sentirse queridos y aceptados, siendo ésta una experiencia cumbre para todos.

Posteriormente, la sesión continuó con la dinámica de La Pluma, se les explicó a los participantes qué esta dinámica consistía en expresar su aprecio positivo incondicional hacia sus demás compañeros, mediante una caricia o un abrazo y hacerle sentir al otro que no existen condiciones para la aceptación de su persona. Para esto se les pidió a Arturo, Tere y Yolanda que salieran del salón para darles instrucciones, una vez afuera se les dio una pluma y se les dijo que con ella tenían que proporcionarle caricias al compañero que les tocara como pareja, de modo que le hicieran sentir cariño y aceptación. Ante esto, Arturo mencionó que él sólo sentía confianza con Roberto porque la única convivencia que tenía con las demás era durante la comida. Por ello las facilitadoras le explicaron que precisamente el objetivo de llevar a cabo la actividad era el de hacerle saber al otro que podían confiar en ellos, comunicarle que lo aceptan por el simple hecho de ser personas y que no los van a juzgar, al contrario, que hay aceptación tanto para sus sentimientos negativos como para los positivos. Mientras al resto de los participantes se les dijo que tenían que cerrar los ojos y que no los podían abrir hasta que alguna de las facilitadoras se los indicara. Se formaron las siguientes parejas: Arturo y Alicia, Roberto y Tere, Yolanda y Paty e Idalia con una de las facilitadoras.

Retroalimentación:

Roberto dijo que las actividades le habían parecido muy interesantes porque él es una persona muy seria y difícilmente se siente capaz de demostrar su afecto. Yolanda dijo sentirse muy alegre de que todos estuvieran en grupo. Idalia manifestó sentirse contenta por encontrar nuevas amistades, dijo haberse sentido muy bien y que las dinámicas le habían dejado una impresión muy bonita, agradeció a las facilitadoras y mencionó “me alegra saber que soy importante para alguien”.

Tere dijo que estaba encantada de la vida porque sentía una confianza hacia sus compañeros como si fuese de toda la vida. Arturo dijo que la sesión le había parecido magnífica y que se sintió a gusto al poder expresar su “buena voluntad” a sus compañeros (cabe señalar que en ese momento Arturo tenía los ojos llenos de lágrimas y la voz se le escuchaba entrecortada, teniendo así una experiencia cumbre, esto debido a los abrazos que dio y recibió de los demás); Alicia dijo que la sesión le gustó mucho y que se sentía con mucha confianza, ya que esta actividad los había unido para que siguieran prosperando como grupo y que le gustaría que se repitiera.

Incidencias:

- María Cristina y Lupita ya no asistieron al taller.

SESIÓN 5. AUTOCONOCIMIENTO

OBJETIVO. Que los participantes expresaran sus sentimientos para que revelaran lo que una determinada situación significa para ellos como persona.

Antes de comenzar esta sesión las facilitadoras otorgaron a cada uno de los participantes el material adecuado para dicha actividad. Se les pidió que plasmaran sus sentimientos por medio de un dibujo en su papel bond correspondiente.

Durante el desarrollo de la sesión Roberto, Arturo, Alicia y Yolanda mencionaron que les encantaba pintar y que estaban muy contentos de poder hacerlo en el taller porque tenía mucho que no lo hacían, además de ser una buena opción para proyectar sus emociones.

Jovita pintó una planta de color verde con muchas hojas, en ese momento utilizó una metáfora, pues dijo que ese dibujo representaba el crecimiento que había tenido como persona, ya que se sentía autorrealizada en todos los aspectos de su vida. Roberto dibujó un paisaje donde había muchos árboles, dos ríos, aves, una casa pequeña, un estanque a un lado de la casa, mucho pasto y un sol; comentó que lo había dibujado porque en ese momento sentía mucha paz (a través de un reflejo no verbal, las facilitadoras mencionaron que en su rostro se podía notar este sentimiento).

Por otra parte Tere pintó una casa de color café. Su casa tenía una chimenea, tejas rojas, una ventana, una puerta negra, escalones a la entrada, y un camino empedrado por el cual corrían dos niños. Paty dibujó diferentes tipos de aves, con diversos colores, las cuales dijo “se dirigían hacia Acapulco”; con este dibujo hizo referencia a su familia, pues se acordó de una ocasión en la que habían ido de vacaciones todos juntos. Comentó que eran momentos que estaban permanentes en su memoria.

Alicia dibujó dos casas muy grandes, las dos del mismo tamaño e iguales, con sus tejas de color anaranjado, cada una con su puerta color café y con tres ventanas, entre ellas había

árboles y a la entrada había pasto. Mencionó que así era la casa donde vivía y que sentía mucha nostalgia al recordar viejos tiempos.

Arturo pintó un letrero que decía: “se pintan casas a domicilio”, todo con letras mayúsculas, cada palabra estaba pintada de diferente color. Yolanda plasmó diferentes lugares que dijo, visitaba cuando estaba joven (Chapultepec, Coyoacán).

Al final de la actividad los participantes expusieron su dibujo a sus demás compañeros y explicaron que habían representado en él. Uno de los dibujos que más elogiaron fue el de Roberto, por ejemplo, Alicia y Arturo le dijeron que le había quedado muy bonito y que el paisaje que había pintado reflejaba mucha tranquilidad.

Retroalimentación:

Cuando todos finalizaron sus dibujos, las facilitadoras pidieron a cada uno de los participantes que mostraran su trabajo y que compartieran que les había dejado la sesión.

Alicia fue la primera en expresar que ella dibujó una casa porque le recordaba su infancia y los momentos felices que vivió a lado de su familia, por lo que la sesión le había encantado y mencionó “ser el día más feliz de su vida”, siendo esta una experiencia cumbre para ella.

Yolanda comentó que le había gustado la sesión ya que le permitió acordarse de los lugares que acostumbraba visitar con sus amistades y mencionó que los había dibujado porque recordar es vivir. Roberto dijo que se encontraba muy relajado y que le había gustado la idea de representar sus sentimientos a través de un dibujo.

Arturo dijo que había dibujado su letrero porque era una frase célebre que le recordaba su juventud. Jovita mencionó que le había agradado mucho la actividad ya que tenía mucho tiempo que no pintaba.

Paty señaló que se había sentido contenta porque a ella le gustaba mucho pintar y que era una buena forma de recordar cosas y momentos felices.

Cabe mencionar que esta actividad permitió a los participantes abstraerse, es decir, experimentar sus sentimientos y sentirse libres para ser ellos mismos, dejando fluir las emociones, siendo esta una de las vías para lograr la autorrealización.

Incidencias:

- Debido a que Tere tenía un malestar físico (migraña), tuvo que retirarse cuando finalizó su dibujo por lo que no pudo compartir su experiencia.

SESIÓN 6. AUTOEVALUACIÓN

OBJETIVO: Que los participantes valoraran todos sus atributos y cualidades a través de la expresión de sentimientos, emociones o pensamientos positivos de otras personas.

Se les pidió a los participantes que se sentaran formando medio círculo y que pasara uno de ellos a sentarse en la silla que estaba en medio del círculo para dar inicio a la dinámica “Lluvia de elogios”.

La primera en pasar fue Tere. Paty le dijo que estaba muy bonita, Yolanda mencionó que la quería mucho y que siempre iba a estar en su corazón y en el de todos los abuelitos que hay dentro de la institución, Cristina (quien acudió por primera vez al taller) le expresó que era una persona muy educada, tratable y muy buena compañera, Arturo le comentó que siempre muestra el deseo de vivir y que eso era magnífico, Alicia le dijo que era muy buena hermana porque siempre le guarda algo de lo que come, además de ser muy guapa y linda. La reacción de Tere ante los elogios que recibió de sus compañeros fue decirles “Gracias, pero yo no valgo nada”, ante este comentario tanto las facilitadoras como sus compañeros le dijeron que ellos no la percibían así, sino todo lo contrario que es una persona que vale mucho y la cual merece respeto. Cristina le dijo “así te vemos y cada uno tiene sus apreciaciones, entonces esta es la dimensión desde la que cada uno de nosotros quiere verte, y te la tienes bien ganada”. Una de las facilitadoras le preguntó a Tere el por qué de su comentario; ella mencionó que dijo eso debido a que sentía que debido a su edad ya no servía para hacer ciertas cosas. También manifestó que se sentía sola dentro de la institución pues extrañaba mucho a sus hijos y que solamente convivía con su hermana Alicia. Ante esto, las facilitadoras le demostraron su aprecio positivo incondicional, Tere agradeció a todos y comentó que en ese momento había cambiado su propia percepción, pues al escuchar los comentarios positivos de sus compañeros se puso a reflexionar y se dio cuenta de que aún tiene muchas cosas por hacer.

La siguiente en ocupar la silla fue Yolanda la primera en expresarle algo fue Paty quien le dijo que era muy guapa y una persona a todo dar, ante esto Yolanda le dijo “yo te quiero mucho Paty”; Cristina mencionó que era buena compañera, muy sociable, muy entregada a su forma de ser y que era muy buena amiga; Tere le dijo que en primer lugar ella la consideraba como una gran persona, muy humana y sociable; Alicia le comentó que tenían bastante tiempo de conocerse y que siempre está alegre, siempre está contenta, que siempre tiene algo que decir y que se expresa muy bien de todo el mundo, que para ella no hay gente mala y que eso es muy bonito. Arturo comentó que tenía un concepto diferente de ella hasta el momento en que se celebró el día del amor y la amistad, pues ella había pasado a saludar a cada uno de los compañeros y a darles un abrazo, y que esta acción le había parecido muy humana y agradable; agregó que ahora la estaba conociendo más y que la consideraba como una persona muy humana. Ante los elogios Yolanda agradeció a sus compañeros, en especial a Paty.

Posteriormente quien ocupó la silla fue Alicia, al pasar dijo “con ustedes me siento muy bien, me siento joven porque todos son muy lindos, aquí no hay excepciones de nada”. El primero en elogiarla fue Arturo diciéndole que a pesar de que no convivían mucho él la percibía como una persona muy amable porque siempre lo saluda; Cristina le dijo que era una excelente persona y un ejemplo de buena hermana. Alicia respondió “todos aquí son excelentes, gracias”.

Paty fue la siguiente en pasar a ocupar la silla para recibir los elogios de sus compañeros; Yolanda comenzó diciéndole que es una persona muy amable, amigable y comedida, que ayuda mucho y que es buena gente; Cristina le dijo que era muy servicial y educada, muy sociable y alegre, que lo principal era que nunca la había visto hacer alguna grosería y que eso es lo que le agrada; Arturo la considera una persona muy entusiasta porque en las fiestas siempre baila, además de que siempre tiene el deseo de vivir y que eso es lo que vale; Tere le dijo que siguiera siendo buena persona y humana; Alicia terminó diciéndole que era una persona muy amable, muy linda y muy buena compañera y que esperaba que así siguieran porque nunca han tenido ningún disgusto. Al final Paty agradeció a todos.

Por último pasó Arturo; la primera en hacerle un elogio fue Yolanda diciéndole que era un buen amigo, muy juguetón y que sacaba unas fotos muy bonitas; Cristina le dijo que era una persona muy auténtica, que desde que lo conoce es el mismo, que es una persona respetuosa, agradable, bondadoso, sincero y buen amigo; Alicia dijo que es una persona educada y que inspira mucha confianza. Paty mencionó que él era muy amigable, honesto y una gran persona.

Al término de la sesión se hizo una reflexión acerca de la importancia de decirle a otro las cosas positivas que piensan de él y se les pidió a los participantes que le dieran un abrazo a sus compañeros de manera que le expresaran lo mucho que aprecian a esa persona.

Retroalimentación:

Los participantes dijeron que la sesión les había parecido maravillosa, muy espiritual, magnífica y que se sintieron muy bien porque nunca habían tenido la oportunidad de hacerles un comentario positivo a sus compañeros. Arturo mencionó que lo que más le agradó fue el abrazo con sus compañeros, pues los sintió muy sinceros. Alicia comentó: “yo quiero darles las gracias porque ustedes han sido muy lindas y muy amables (refiriéndose a las facilitadoras), las aprecio mucho y ya saben que siempre van a contar con todos nosotros”, siendo esta una experiencia cumbre para todos.

Incidencias:

- Ausencia de Roberto.

- Alicia se mostró muy impaciente cuando la estaban elogiando sus compañeros, por tal motivo no todos pudieron expresarle lo que percibían de ella.

- Por ser la primera vez que Cristina asistía al taller, ella decidió no pasar al frente para que sus compañeros pudieran elogiarla.

SESIÓN 7. RELAJACIÓN

OBJETIVO: Que los participantes pasaran de un estado de estrés a un estado de relajación.

Al inicio de esta sesión, las facilitadoras comentaron que la relajación es un estado de serenidad en plenitud que nos permite experimentar nuestra verdad interna. Que es la capacidad de estar centrado en medio de la actividad para obtener una perspectiva clara de lo que está sucediendo y así, responder de la mejor manera a las diversas circunstancias de la vida cotidiana. También mencionaron que la práctica de la relajación aporta múltiples beneficios a nuestro organismo, como el aumento de la oxigenación cerebral y la extensión del campo de conciencia.

Se les pidió a los participantes que adoptaran una posición cómoda y que mantuvieran los ojos cerrados. Previamente a la relajación se realizaron ejercicios de respiración, posteriormente se les invitó a que reflexionaran acerca de lo que decía la grabación.

Es importante resaltar que este ejercicio se llevó a cabo para que los participantes experimentaran un estado de claridad y de tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva, lo cual se cumplió satisfactoriamente debido a que algunos participantes como Roberto y Arturo reportaron haber sentido una conexión armónica de la mente y el cuerpo. Aunado a esto comentaron que la grabación les aportó un aumento en la capacidad de reflexión, en la facilidad de pensar en positivo, así como en la confianza en sí mismos.

Una vez finalizado el ejercicio, se les recomendó a los participantes dedicar unos minutos a la relajación diaria, ya que es de suma importancia para mantener la salud física, mental y emocional.

Retroalimentación:

Al término de la sesión, Arturo mencionó que el ejercicio había sido muy benéfico, pues le ayudó a despejarse, pensar con mayor claridad, lo que le provocó una sensación de paz y

tranquilidad que le iba a durar todo el día. Reportó haber sentido disminución de la ansiedad y un aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes.

Yolanda manifestó sentirse contenta de estar ahí, y mediante una metáfora mencionó que durante el proceso de la relajación se sintió como el agua de un arroyo, que por el camino se deja llevar, por lo que le pareció una experiencia muy agradable. Comentó que lo más importante que le dejó esta experiencia es que aprendió que hay que dejar todo en el pasado y no pensar en el futuro, que hay que vivir en el presente (en el aquí y el ahora). Paty dijo que se sintió muy bien pues había imaginado cosas de la naturaleza, como aves y plantas, lo cual la había hecho sentir tranquila.

Roberto expresó que sintió miedo de sufrir un desvanecimiento, esto debido a que dos días antes de esta sesión había tenido un colapso nervioso; sin embargo dijo que lo que más le gustó de la relajación fue como se manejó la espiritualidad. Manifestó que el ejercicio le ayudó para integrar la mente y el cuerpo y que gracias a ello se abrió a la experiencia y a sus intereses, con lo cual había “florecedo su espíritu”.

En general, todos los participantes comentaron que fue una experiencia muy agradable, pues habían liberado la tensión, también dijeron sentirse con mucha paz interior.

Incidencias:

- Ausencia de Alicia y Tere debido a que no se encontraban dentro de la institución.
- Jovita no pudo participar porque tiene problemas de audición y Cristina no regresó al taller.

SESIÓN 8. AUTOEVALUACIÓN

OBJETIVO: Que los participantes identificaran los valores que son más importantes para ellos.

Al inicio de esta sesión, se les pidió a los participantes que mencionaran algunos valores que ellos consideraran que debía poseer un ser humano, posteriormente se anotó cada uno en una hoja y se pegaron en el pizarrón. Los valores fueron los siguientes: amor, humanidad, caridad, felicidad, sabiduría, honestidad y hermandad. Después, inició la subasta y cada participante “compró” un valor, mostrándose muy entusiasmados.

Arturo mencionó que había comprado la sabiduría porque con ella se podía aspirar a muchas cosas en la vida; Roberto guardó todo su dinero para escoger el amor porque dijo que es lo más lo más importante que hay y que estaba agradecido por el cariño de su familia; Yolanda se quedó con la felicidad porque a ella le gusta estar feliz siempre y compartirlo con los demás, Paty escogió la honestidad porque dijo que no se puede vivir en un mundo de mentiras; Tere eligió la humanidad, pues dijo que ésta era muy esencial y de nada servía tener otras virtudes si no se tenía humanidad; Alicia escogió la hermandad y dijo que este valor es muy importante, pues estando todos unidos se hace uno solo; finalmente, Jovita compró la caridad porque es una cualidad muy humanitaria y a ella le gusta ser bondadosa con las demás personas.

Retroalimentación:

Todos los participantes manifestaron sentirse muy bien porque con esta dinámica habían reflexionado sobre la importancia de estos valores en sus vidas y mencionaron sentirse orgullosos de poseerlos, pues sin ellos no serían humanos.

Al respecto, Maslow (1999) menciona que los valores son lo que mueve a las personas, en sus mejores momentos y bajo las mejores condiciones; que son las definiciones de la vida más elevada, de la buena vida, de la vida espiritual. Los valores son lo que muchas

personas anhelan profundamente. Son los satisfactores últimos porque proporcionan sentimientos de perfección, plenitud, culminación, serenidad y destino cumplido.

Ejemplo de ello fueron las palabras de los participantes. Arturo expresó que todos los valores son indispensables para la buena convivencia humana y que si éstos no están dentro de nuestras actitudes y acciones, es probable que nuestras relaciones sociales se dañen y desorienten. Roberto explicó que actualmente, el problema principal con los valores, radica en que se les ha restado importancia, pues los jóvenes dan más relevancia a los aspectos materiales y esto ha repercutido en la sociedad, pues ahora la competencia y el poder marcan los ideales del ser humano, haciendo que se pierda el equilibrio entre las necesidades materiales y afectivas y dejando de lado la honestidad y el respeto. También señaló que el concepto del amor se ha olvidado en su expresión más amplia, es decir, el amor hacia nosotros mismos y a nuestros semejantes, el amor a nuestras actividades cotidianas que nos impulsan a dar, recibir y superarnos como seres humanos; comentó que gracias a los valores que hemos adquirido a lo largo de nuestras vidas podemos vivir el presente a plenitud.

Tere dijo que todos los valores van de la mano e influyen en nuestro actuar y pensar diarios, que los valores son todos aquellos atributos que dignifican a una persona. Yolanda mencionó que los valores son fundamentales en nuestras vidas, que todas las personas debemos asumirlos para poder convivir armónicamente unos con otros y que es importante tenerlos siempre presentes y cumplirlos sin perjudicar a nadie.

Finalmente, las facilitadoras hicieron mención cada individuo establece su propia escala de valores, es decir, aquellos que considera imprescindibles y sobre los cuales construye su vida y sus relaciones con los demás.

Incidencias:

- Ninguna.

SESIÓN 9. AUTOEVALUACIÓN

OBJETIVO: Que los participantes fortalecieran su autoestima a través de los comentarios positivos de sus compañeros.

Para iniciar esta sesión se les repartió a cada uno de los participantes una playera blanca y una pintura de diferente color y se les indicó que a cada compañero le debían escribir algún comentario o un dibujo en su playera. Durante el desarrollo de esta actividad, los participantes reportaron sentirse muy emocionados de poder expresar sus sentimientos hacia sus demás compañeros mediante ésta técnica.

Cabe señalar que en la mayoría de las playeras había frases como las siguientes: te queremos mucho, te quiero ver feliz, espero que no dejemos de vernos, nunca cambies, eres un gran ser humano, te deseo el bien, consérvate jovial, me gusta cuando sonrías, gracias por tu apoyo, eres especial, me gustaría conservar tu amistad.

Durante todas las sesiones se trató de establecer y transmitir un clima de confianza, basado en la congruencia y empatía y los participantes así lo percibieron, por ello les pidieron a las facilitadoras que se involucraran en la actividad, ya que deseaban conocer la percepción de ellas hacia el grupo. Al final todos se dieron un abrazo y se pusieron sus playeras.

Retroalimentación:

Tere dijo que le había gustado mucho la actividad porque había vivido momentos únicos e irrepetibles y agradeció a sus compañeros porque había sido un detalle muy bonito.

Yolanda, Paty y Jovita mencionaron que se sentían contentas por los buenos deseos de sus compañeros y que gracias a las actividades habían descubierto el lado humano de los demás, con lo cual pueden obtener y compartir afecto.

Roberto dijo que sería buena idea ponerle una fecha a la playera para recordar ese momento tan agradable; reportó sentirse muy feliz de haber contribuido a la satisfacción de sus compañeros.

Alicia comentó sentirse muy feliz porque a lo largo del taller se habían reforzado las relaciones de amistad entre ella y los demás participantes, agradeció a todos sus compañeros, diciéndoles que todos son muy buenas personas.

Arturo mencionó que le había gustado la actividad y que había sido una experiencia magnífica, pues sintió la aceptación sincera de sus compañeros hacia su persona.

Incidencias:

- Ninguna.

SESIÓN 10. AUTORRESPECTO

OBJETIVO: Que los participantes identificaran y manifestaran las necesidades y derechos primordiales en sus vidas.

Esta sesión dio inicio señalando algunos conceptos sobre la palabra “asertividad”, entre los cuales, las facilitadoras mencionaron los siguientes:

- Es la capacidad de expresar los sentimientos, ideas y opiniones, de manera libre, clara y sencilla, comunicándolos en el momento justo y a la persona indicada.
- Es respetarse a si mismo, respetar a los demás. Ser directo, honesto y apropiado. Mantener el equilibrio emocional. Saber decir y saber escuchar. Ser muy positivo y usar correctamente el lenguaje no verbal.
- Es la facultad de poder expresar los sentimientos y diferentes opiniones de una manera entendible para los demás, sin llegar a ofender o atacar a las personas con distintos puntos de vista, también implica el poder expresar la manera que nos hace sentir la forma de actuar de los demás, de la manera mas adecuada.

Posteriormente, se les pidió a los participantes que escribieran en una hoja los derechos que ellos creían tener en su ambiente familiar, laboral y social. Algunos participantes como Alicia y Roberto se tardaron mucho tiempo en contestar, pues mencionaron que era un buen momento para reflexionar y pensar sobre ello.

En cuanto a su familia mencionaron lo siguiente:

Yolanda: derecho a convivir con ellos, pedir lo que quiere e intentar cambiar lo que no le satisface.

Alicia: derecho recibir cariño y amor, llevar una convivencia armónica y ser feliz.

Tere: ser aceptada tal y como es, ser tratada con afecto y cambiar de idea u opinión.

Arturo: pedir ayuda o apoyo emocional, no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás y ser tratado con dignidad.

Roberto: que respeten sus decisiones, recibir cariño y protección.

Manifestaron que en el ambiente laboral tienen derecho a:

Yolanda: protestar por un trato injusto, ser respetada como persona y cometer errores.

Alicia: tener un trato digno y justo y perseguir sus propios objetivos.

Tere: tener buena relación con los demás, que respeten lo que hace y planear y defender una postura o argumento.

Arturo: pedir una aclaración en caso de no haber entendido algo, creer en sus valores y actuar conforme a ellos.

Roberto: recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho, pensar antes de actuar y convivir en un ambiente amigable para evitar conflictos con los compañeros.

Señalaron que en su grupo de amistades tienen derecho a lo siguiente:

Yolanda: hacer cualquier cosa, mientras no vulnere los derechos de otra persona.

Alicia: tener sus propias opiniones y creencias y no responsabilizarse de los problemas de los demás.

Tere: decir “sí” o “no” de acuerdo a lo que quiere y a no actuar por presiones de otras personas.

Arturo: rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta, experimentar y expresar sus propios sentimientos, así como a ser su único juez.

Roberto: ignorar los consejos de los demás, estar sólo, aún cuando los demás deseen su compañía, tener sus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.

Para finalizar la sesión, las facilitadoras les comentaron a los participantes que todo ser humano tiene derecho a ser quien es y a expresar lo que piensa y siente, sus necesidades y deseos. Cuando esto se hace de forma asertiva, se asegura el máximo respeto por los demás y por uno mismo.

Retroalimentación:

Terminada la actividad se les preguntó a los participantes el por qué son primordiales estos derechos en sus vidas, a lo que Yolanda mencionó que todos merecemos ser aceptados y respetados en el círculo social y familiar y que sin estos derechos la convivencia sería prácticamente imposible. Alicia dijo que exigir esos derechos era una excelente forma de atender y satisfacer sus necesidades.

Roberto mencionó que la sesión le pareció muy interesante, pues aprendió que una persona asertiva es aquella capaz de expresar sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de un modo adecuado a cada situación social que se le presente, respetando a los demás y resolviendo de modo adecuado los posibles problemas que surjan. Arturo dijo que el ejercicio le ayudó para aprender a manifestar lo que se piensa y siente sin ofender a los demás, buscando siempre el respeto de los derechos propios y de los otros. Al respecto, Tere comentó que siempre se debe tener autenticidad en los actos que se realizan, ser seguros de nuestras creencias y tener la capacidad de decidir.

Incidencias:

- Ninguna

SESIÓN 11. RETROALIMENTACIÓN

OBJETIVO: Que los participantes compartieran las experiencias vividas a lo largo del taller.

En esta sesión se les informó a los participantes que el taller había llegado a su fin y se le entregó a cada uno un reconocimiento por haber participado. Las facilitadoras les agradecieron por haberles compartido sus vivencias y por permitir acompañarlos en su proceso de autorrealización.

Arturo se ausentó durante unos minutos debido a la experiencia cumbre que vivió en ese momento, pues al comunicarle que el taller había finalizado sus ojos se llenaron de lágrimas y dijo “no es posible, si esto es una experiencia maravillosa”. Se sintió mal y mencionó que necesitaba ir a su cuarto por un medicamento. Comentó estar muy agradecido con todos porque aprendió a ver la vida de una forma más positiva, con lo que iba a poder disfrutar plenamente lo que le queda de vida.

Tere dijo haberse sentido muy a gusto porque durante todo el taller había sentido momentos de hermandad y que se llevaba bonitos recuerdos porque había sido una experiencia muy grata.

Alicia mencionó que los temas que se habían trabajado durante todas las sesiones fueron muy interesantes, que había pasado momentos muy agradables, que estaba muy agradecida con todos y que le daba mucha tristeza que se fuera a terminar.

Jovita dijo que el taller le había encantado y le gustaría que no hubiera finalizado porque se sintió aceptada por todos sus compañeros. Paty mencionó que se había sentido muy alegre, en ese momento sus ojos se llenaron de lágrimas, siendo éste un momento cumbre para ella.

Yolanda manifestó haberse sentido muy contenta con todos y muy agradecida. Arturo comentó que el taller le había dejado comprensión y que le había ayudado a conocer mejor a sus compañeros.

Al igual que en sesiones anteriores, el grupo pidió a las facilitadoras su participación para compartir las experiencias obtenidas durante el taller y mostrar nuevamente su aprecio, lo cual fue de nuevo un momento cumbre para nosotras, pues los participantes manifestaron que se sentían autorrealizados como personas. También mencionaron que estaban conformes consigo mismos y que han aprendido a ser felices con lo que tienen.

Incidencias:

- Roberto no pudo asistir debido a que se encontraba internado en el hospital por una enfermedad.

RESULTADOS GLOBALES DEL TALLER

Como ha podido observarse a lo largo de todo este trabajo, la autoestima en los adultos mayores suele devaluarse en esta etapa, pues en algunas familias ignoran su opinión o los relegan, lo cual merma su persona y ocasiona que se depriman. En otras, los sobreprotegen excesivamente y esto genera en ellos una sensación de devalúo. Con frecuencia son marginados por los distintos sectores sociales, con el argumento de que no aportan ningún beneficio y que por el contrario, representan una carga para quienes las rodean. Este rechazo, aunado a la disminución de sus facultades físicas o mentales, incrementa su condición de vulnerabilidad.

Por tal motivo se consideró importante trabajar con ellos este aspecto y así promover la idea de que su vida todavía no termina y aún tienen muchas cosas por lograr.

De manera general, se observaron cambios positivos en algunos participantes, particularmente en Arturo, quien inicialmente se mostró un poco intolerante con sus compañeros, pero al finalizar el taller expresó sus sentimientos positivos hacia los demás de muchas maneras: sonreía, conversaba con ellos y los abrazaba. También manifestó que el taller le enseñó muchas cosas que lo ayudaron a seguir adelante y a no sentirse como “si los granos de arena ya fueran casi por completo consumidos por el reloj”. Dijo que ahora era capaz de aceptarse tal y como es y cambiar los aspectos negativos de su persona y que le impiden relacionarse con los demás, establecer y mantener nuevas amistades y relaciones más profundas, a no pasar por encima de los derechos de los demás, de valorarse a sí mismo y a sus compañeros y principalmente darse cuenta de que él es el único responsable de sus actos y que sólo él puede decidir qué clase de vida quiere llevar.

Lo mismo ocurrió con Tere, quien expresó que uno de los aprendizajes más significativos que el taller le había dejado es que una de las condiciones para vivir a plenitud es manifestarse ante los demás con sinceridad, ya que de este modo se puede lograr ser aceptado, apreciado y ayudado, de acuerdo a como uno es y no según una personalidad engañosa. Mencionó que de esta manera había podido vencer aquellos obstáculos que le

impedían disfrutar del tiempo que le queda de vida y así sentirse diferente, pues para ella fue “una experiencia de integración con uno mismo y con los demás, una forma para conocerse y acercarse a su autenticidad”.

Los demás participantes agradecieron a las facilitadoras porque el taller les había permitido valorar sus cualidades, sus defectos y sus virtudes y nos mostraron su aprecio con un fuerte abrazo, lo cual fue una experiencia cumbre para nosotras, al ver que el objetivo del taller se había cumplido.

Asimismo, manifestaron que el taller les había parecido una experiencia muy agradable, pues a pesar de no conocer muy bien a sus compañeros pudieron descubrir sus cualidades, además de darse cuenta de cómo son real y profundamente.

La mayoría del grupo mostró sentirse a gusto con sus características personales, ya que decían que aunque tuvieran defectos iban a hacer un esfuerzo por cambiarlos. Además, mencionaron que todas las actividades les habían parecido muy interesantes porque habían descubierto su verdadera esencia. Cabe mencionar que al acercarlos consigo mismos se les proporcionó una ayuda para que identificaran aquellas actitudes y pensamientos que les causan conflictos en su entorno social e individual; esto les sirvió para poder enfrentar o resolver sus problemas, logrando así una mejoría en su calidad de vida y en su autoestima.

Como se ha mencionado anteriormente, el desarrollo de una adecuada autoestima es de gran importancia para todos los seres humanos, en este caso, se logró que los participantes experimentaran un adecuado concepto de sí mismo, mediante el cual su desenvolvimiento personal y social pudo ser optimizado, pues comentaron sentirse plenos, alegres, con capacidad de dar y recibir, conociéndose y valorándose a sí mismos y a los demás. Para conseguir esto, comprendieron que es importante reconocer que todos tenemos cualidades y defectos y es necesario identificarlos para que puedan manejarlos adecuadamente y así sentirse satisfechos con ellos mismos.

De este modo, los participantes interiorizaron el verdadero significado de la palabra “autoestima”, ya que desarrollaron la capacidad para conocerse y reconocerse, sabiendo quienes son, cuales son sus virtudes, fortalezas y puntos débiles. Al conocer sus habilidades y limitaciones decidieron irse por el camino que más les conviene y no por otro que los llevaría a muchos problemas. Esto les permitió quererse a sí mismos, asumir la responsabilidad de sus vidas, vivir conscientemente, aprender a comunicar adecuadamente lo que piensan, sienten y desean y establecer relaciones interpersonales más sanas.

También aprendieron a expresar lo que sienten y piensan de manera adecuada y sin lastimar ni herir los sentimientos de las demás personas, a hacer valer sus derechos con la estimulación de lograr el objetivo propuesto y a tener un pensamiento orientado hacia el autorrespeto, a ser capaces de motivar a una acción en forma positiva y constructiva, resaltando el potencial de cada uno de sus compañeros y animándolos a lograr sus metas a través de su autoafirmación, todo esto con la intención consciente del mejoramiento personal y la convicción profunda de influir en positivo en los demás.

El fomentar una autoestima positiva en los participantes aportó un conjunto de efectos beneficiosos para su calidad de vida, los cuales se manifestaron en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de sus vidas ya que aumentó su capacidad de afrontar y superar las dificultades personales al enfrentarse a los problemas con una actitud de confianza personal, fomentó en ellos la capacidad de adquirir compromisos y por lo tanto de ser más responsables al no eludirlos por temor, fundamentó su autonomía personal al aumentar la confianza en ellos mismos y tener más capacidad de fijar sus propias metas y permitió que establecieran relaciones personales más igualitarias y satisfactorias al ser más asertivos y enfrentarse a los conflictos con una actitud más positiva.

Con ello aprendieron que la autoestima puede ser mejorada cuando tomamos conciencia de nosotros mismos y decidimos cambiar el modelo de pensamiento, sentimiento y conducta socialmente aprendidos. Reconocieron que para cambiar este pensamiento es necesario aceptarnos tal y como somos y que para ello hay que tomar conciencia de nosotros mismos

cuestionándonos acerca de nuestra autovaloración y reflexionando sobre los modelos familiares y culturales que están influyendo en la opinión negativa que se tiene acerca de su persona.

Con todos estos cambios experimentados por los participantes, se pudo conseguir que ellos mismos fueran descubriendo los caminos que conducen a la autorrealización, ya que durante todo el taller se les invitó a que expresaran libremente lo que piensan, sienten, quieren y necesitan, a preocuparse por ellos mismos, a dejar fluir sus emociones y a permitirse actuar con honestidad y responsabilidad.

De igual manera, los participantes comprendieron que la vejez no tiene por qué ser una etapa conflictiva como la mayoría de las personas piensan, pues eso dependerá de la responsabilidad que asuman sobre sus actividades cotidianas, de la capacidad que tengan para dar y recibir amor, del respeto hacia ellos mismos y hacia los demás, así como de la convicción de que sus actitudes y las decisiones que tomen definirán el tipo y la calidad de vida que llevarán más adelante.

Por último, es importante resaltar que este taller se realizó con la finalidad de que los participantes fueran capaces de creer en ellos mismos, aceptándose tal y como son, lo que les facilitó desarrollar su autoconfianza y fortalecer su autoestima y con los resultados obtenidos se puede afirmar que el objetivo del taller se cumplió satisfactoriamente.

PROPUESTA DE SEGUIMIENTO

De acuerdo con lo experimentado durante la realización de este taller con las personas de la tercera edad, se recomienda llevar un seguimiento en la atención de estas personas que incluya los siguientes puntos:

- ♣ **Seguir fomentando la autoestima en ellos.** Por lo observado a lo largo de nuestra estancia en la institución, se requiere de más tiempo para lograr cambios notables en su autoestima, por ello nos parece significativo el seguir trabajando con ellos esta área, ya que algunas personas expresaban no sentirse a gusto consigo mismos como consecuencia de su edad y de las condiciones en las que se encontraban; debido a esto es sumamente importante invitarlos a expresar sus emociones, sentimientos, necesidades y a que manifiesten su actitud y puntos de vista ante las diferentes situaciones que la vida les presenta.
- ♣ **Enseñarles a actuar asertivamente.** De esta manera, los participantes podrán elegir entre diversas alternativas la que ellos consideren mejor, no pasando por encima de los derechos de los demás y expresar sin complejos lo que ellos creen, sienten y piensan. Decirles que no sean dependientes y que no permitan que otras personas resuelvan los problemas que pueden solucionar ellos mismos. Para esto pueden empezar por plantear respuestas asertivas para la toma de decisiones, ya que si se aplica la asertividad, los participantes evitarán enfrentarse a situaciones que ellos no deseaban o que no habían pensado. Posteriormente, solo será cuestión de que ellos decidan si quieren ser asertivos o no y de ponerlo en práctica.
- ♣ **Desarrollar en estas personas habilidades sociales.** Por lo experimentado en el taller, se percibió que algunos de ellos se muestran renuentes a relacionarse y convivir con sus demás compañeros, incluso muchos de ellos no se conocen y algunos manifiestan indiferencia y se muestran poco tolerantes. En este sentido, les beneficiaría conservar las amistades que ya tienen y establecer nuevas relaciones

afectivas, ya que al sentirse queridos mejora su ánimo. También sería adecuado programar actividades de ocio en donde se realicen actividades con otras personas.

- ♣ **Brindar acompañamiento individual a aquellas personas que lo requieran.** Este es un punto muy importante, en el cual se debe resaltar, ya que en este taller, no fue posible, debido a las falsas creencias que ellos tenían acerca de la psicología, en este caso, nos encontramos en desventaja ya que tiempo atrás, ellos ya habían recibido ayuda psicológica y ésta aparentemente no fue lo que ellos esperaban, pues les pedían que hablaran de su pasado, contrariamente a lo que se hace en el enfoque humanista, vivir en el aquí y el ahora. Para ello es necesario realizar una entrevista inicial para detectar sus necesidades y posteriormente acompañarlos en este proceso, basándose en las tres actitudes básicas para fomentar el desarrollo personal en las relaciones humanas: congruencia, empatía y aprecio positivo incondicional, ya que de esta manera se logrará crear un clima de confianza y de no prejuicio.
- ♣ **Trabajar motivación.** Debido a que al inicio se percibió una falta de interés, se pudo comprender que esto se debe a la concepción errónea que tienen sobre la psicología, lo cual puede deberse a los “talleres” que anteriormente les impartieron de manera informal. Sin embargo, el taller de autoestima que se implementó logró promover esta motivación y el desarrollo potencial de cada uno de los participantes, por lo que se sugiere dar seguimiento a este aspecto, basados en la metodología humanista, para no recaer en las mismas situaciones. Para ello también es importante y necesario involucrarlos en actividades que los hagan sentir útiles para que se comprometan en nuevos proyectos, puedan mantenerse ocupados y así le puedan cerrar el paso a los pensamientos negativos. De igual utilidad puede ser que retomem actividades que siempre quisieron desarrollar o ideas que antes no tuvieron posibilidades de hacer.