



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

**EL ANÁLISIS EXISTENCIAL DESDE LA PERSPECTIVA
DE LA LOGOTERAPIA EN EL TRABAJO CON ADULTOS
MAYORES**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:

GABRIELA SIERRA LÓPEZ

JURADO DE EXAMEN

TUTOR: MTRO. JORGE HUMBERTO ARZATE AGUILAR

COMITÉ:

LIC. MANUEL ANSELMO MORALES LUNA

DR. RUBÉN LARA PIÑA

LIC. FÉLIX RAMOS SALAMANCA

DR. FAUSTO TOMÁS PINELO ÁVILA



MÉXICO, D.F.

NOVIEMBRE 2010



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

**Para mis Padres y mi tía Adela.
Por ser los pilares sobre los que se edifica gran parte de lo que soy en el
presente.**

AGRADECIMIENTOS

Gracias a la Universidad Nacional Autónoma de México mi *Alma máter*, por darme la oportunidad de ser uno de los pocos estudiantes que cursan hoy en día una Licenciatura.

Gracias a mis padres Rafael Sierra Chávez y María Soledad López Salgado ¡Este trabajo también es suyo! Todos sus años de trabajo, apoyo, confianza y cariño para conmigo fueron parte fundamental en la conclusión de mis estudios. Por tener siempre en mente la importancia de ¡construir un futuro mejor para mí! Porque a pesar de los obstáculos me han amado incondicionalmente y nunca han dejado de creer en mí.

Gracias a Adela Villavicencio López, ¡mi Adelaida querida! Por ser el tercer pilar de nuestra familia. Por tu amor y cariño incondicional; este logro también es tuyo. Porque sin tu ayuda, tu alegría, tu trabajo y tu entrega yo no podría ser lo que soy ahora.

Gracias a mis hermanos Olga Alejandra, Ricardo Rafael, David, Aurora, Nancy y Miriam. Por ser mis compañeros de viaje, por su apoyo y su amor incondicional. Por hacerme sentir que soy especial.

Gracias a mi sobrina Nancy Sierra López, ¡mí pequi hermosa! Gracias por quererme como lo haces, verte crecer es uno de mis mayores regalos. Tú eres la luz de esta familia, gracias por tu paciencia ante tantos días sin tenerme a tu lado ¡Has sido quien más tuvo que compartir su tiempo con esta tesis!

Gracias a mi tío Carlos Días Hernández y a mis primos Martha, Rosalía y Rolando, por quererme, por escuchar mis puntos de vista y sobre todo por ser parte de mi familia.

Gracias a mi Abuelo Ubaldo López Dublán, por darme la oportunidad de sentir y saber lo que significa tener un abuelo que te ama y te respeta. Gracias abuelo ¡por enseñarme que uno siempre debe esforzarse por ser una persona íntegra!

Gracias a todos los Corazones de Cristal ¡Su disposición hizo posible la conclusión de este proyecto! Gracias por la confianza que depositaron en mí al compartir momentos muy significativos de su vida.

Gracias a mi amiga Juana López Téllez, porque aquel día en que enjugaste mis lagrimas supe que había encontrado una amiga para toda la vida. Por compartir conmigo tu mayor tesoro, ¡TU CORAZÓN! Por aceptar todo lo que soy y ser mi compañera de viaje ¡Mi Güera hermosa gracias por esforzarte y aferrarte a la vida por amor a cada uno de nosotros!

Gracias a mi amigo Gustavo Casarrubias Parada, por alimentar mi ejercicio profesional a través de tu cariño, motivación y confianza. Por tenerme presente en cada una de tus oraciones. Por dejarme conocerte y tenerte como amigo.

Gracias a mis amigos del pasado y del presente: Nancy F., Ma. De los Angeles, Adán y la raza, Elizabeth, Maribel, Ana Bertha, Carlos A., Arturo, Julio, Liliana, Humberto, Bernardo, y Pablo. Valoro mucho que con el paso del tiempo permanezcan en mi vida y cada uno a su manera me de un lugar en su corazón.

Un agradecimiento especial a mi Tutor el Maestro Jorge Humberto Arzate Aguilar, porque obtuve un SÍ como respuesta desde el primer momento en que le hablé de mi proyecto. Gracias por su ánimo, confianza y apoyo incondicional en la conclusión de este proyecto.

Gracias a mis Tutores Adjuntos Dr. Rubén Lara Piña y Dr. Fausto Tomás Pinelo Ávila, a mis Sinodales Lic. Félix Ramos Salamanca y Lic. Manuel A. Morales Luna. Sus comentarios y sugerencias le dieron nueva perspectiva a mi proyecto. Gracias por sus llamadas de atención, por ayudarme a asumir la responsabilidad y el compromiso que todo profesionalista debe tener al entregar un proyecto.

Doy gracias a Dios por que creer en Él le da a mi vida la mística y paz espiritual que es el complemento perfecto para alcanzar la realización de mis proyectos.

ÍNDICE

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
Capítulo I : POLÍTICAS NACIONALES E INTERNACIONALES ANTE EL	
ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL	
1.1 Conceptos básicos del envejecimiento poblacional.....	5
1.2 Envejecimiento a nivel mundial.....	7
1.3 Envejecimiento poblacional en México.....	12
1.3.1 El impacto del envejecimiento en el ámbito social....	21
1.3.2 El impacto del envejecimiento en el ámbito económico.	26
1.3.3 El impacto del envejecimiento en materia de salud	
pública.....	31
Capítulo II: LA FILOSOFÍA EXISTENCIAL	
2.1 El surgimiento de la filosofía existencial.....	41
2.2 Psicología humanista.....	47
2.2.1 Psicología humanista europea (Viktor Frankl).....	49

Capítulo III: EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

3.1 Concepciones del proceso de envejecimiento.....	56
3.1.1 Cambios físicos en la vejez.....	59
3.1.2 Cambios psicológicos en la vejez.....	60
3.1.3 Cambios sociales en el envejecimiento.....	61
3.2 La vejez desde la perspectiva de la logoterapia.....	63

Capítulo IV: METODOLOGÍA

4.1 Planteamiento del problema.....	69
4.1.1 Objetivo general de la investigación.....	69
4.1.2 Objetivos específicos.....	69
4.1.3 Pregunta de investigación	70
4.1.4 Justificación.....	70
4.2 Método.....	72
4.2.1 Tipo de estudio	72
4.2.2 Escenario.....	72
4.2.3 Población.....	73
4.2.4 Aparatos, materiales e instrumentos.....	77
4.2.5 Procedimiento.....	77
4.3 Resultados	98
Fase 1.....	98
Fase 2.....	98
Fase 3.....	98
Fase 4.....	99

4.3.1 Resultados de la ficha de identificación.....	110
4.3.2 Resultados de las dinámicas de presentación, integración y sensibilización.....	111
4.3.3 Resultados de clausura de Programa de Lectura de Cuentos.....	116
DISCUSIÓN.....	118
CONCLUSIONES.....	123
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	127
REFERENCIAS ELECTRÓNICAS.....	132
ANEXO 1 CUADERNO DE CAMPO.....	134
ANEXO 2 FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE LOS INTEGRANTES DEL GRUPO.....	203
ANEXO 3 CUENTOS.....	205
ANEXO 4 ESTADÍSTICAS SOBRE DERECHOHABIENCIA A SERVICIOS DE SALUD EN MÉXICO 2005.....	215

RESUMEN

El presente estudio es el reporte de una investigación cualitativa, el cual tuvo como objetivo preparar a un grupo de Adultos Mayores para enfrentar con responsabilidad el proceso personal que experimentan al llegar a esta etapa de la vida, esto será posible a través de la reflexión y el análisis de cuentos donde abordaban temáticas relacionadas con la vejez. La perspectiva teórica metodológica que sustenta este estudio es la psicoterapia existencial desarrollada por Viktor Frankl conocida como Logoterapia. La población que participó en este estudio fue un grupo de adultos mayores pertenecientes a la comunidad parroquial de su colonia en el Estado de México. El grupo de trabajo se compuso de 21 participantes, 17 adultos mayores y 4 personas que no pertenecían a dicha categoría, pero que están muy cercanas a esta. El grupo se integró por 16 mujeres y 5 hombres, ninguno de ellos presentó trastorno psiquiátrico alguno y/o enfermedades degenerativas que interfirieran con el desarrollo de la investigación. La recolección y el análisis de los datos partió de un diseño etnográfico, mediante las experiencias individuales subjetivas de los participantes se respondió a ¿cuál es la manera en la que los adultos mayores enfrentan su llegada a la vejez? Los resultados mostraron que los adultos mayores enfrentan la vejez apoyados en sus creencias en Dios, con una actitud positiva ante los obstáculos y las críticas que otras personas hacen respecto a su proceder, además de una actitud de aceptación ante los acontecimientos que no pueden cambiar. Además se encontró que ellos buscan en el tiempo pasado o en el presente la forma de disfrutar y aceptar su paso por la vejez, reconocen que en ocasiones deben enfrentar situaciones adversas en los planos físico, psicológico y social. En relación al análisis de la ficha de identificación de los participantes se encontró que la mayoría de ellos dependen económicamente de sus hijos, nietos o vecinos, lo cual los pone en situaciones de vulnerabilidad, pues aunque viven en casa propia las relaciones son escasas y en algunos casos con tendencia al maltrato. Finalmente se pudo concluir que el Programa de Lectura de Cuentos es una herramienta accesible a los adultos mayores, a través de esta actividad pudieron reflexionar sobre los sucesos de su vida desde diferentes perspectivas y profundizar en aspectos de sí mismos, se logró fomentar en ellos el reconocimiento de sus posibilidades de realización y de búsqueda de sentido, se demostró la aplicabilidad del modelo psicoterapéutico conocido como Logoterapia en este grupo de individuos.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día es una realidad el incremento a nivel mundial y nacional del porcentaje de adultos mayores como proporción de la población total. Esta situación ha transformado las necesidades de cada una de las poblaciones y ha propiciado que los gobiernos en su afán de salvaguardar a las poblaciones de los efectos de esta transición demográfica, promuevan el desarrollo de estrategias alternas en los ámbitos políticos, económicos, sociales y de salud que atiendan a este fenómeno.

Actualmente existen en el mundo más de 416 millones de ancianos y se prevé que para el año 2025 este grupo de población comprenda al 12% de los habitantes del planeta. México ocupa actualmente el onceavo lugar entre los países que cuentan con altos porcentajes de población adulta mayor. En este sentido resulta fundamental que cada uno de los gobiernos, reconozca su liderazgo en la creación y aplicación de estrategias encaminadas a enfrentar de forma eficiente el paso a condiciones poblacionales distintas.

El papel de la sociedad en este sentido, es sin duda el principal, no sólo por ser esta la que experimenta de manera especial los efectos del envejecimiento, sino porque a través de su participación activa puede contribuir y facilitar el trabajo que las instituciones realizan en torno a este tema.

La vejez, al igual que cada una de las etapas del desarrollo del individuo, comporta una serie de particularidades, las cuales abarcan cambios en el aspecto físico, psicológico y social. Sin embargo la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha hecho hincapié en que la vejez no sea vista como sinónimo de enfermedad, sino que se considere desde una concepción en donde puedan no existir procesos de enfermedad.

Es necesario que hoy en día la sociedad en sus planes de desarrollo reconozca la importancia que tiene la participación de los ancianos en la formulación de los planes de desarrollo y en la consolidación de alternativas que consideren los aspectos individuales y sociales de que vienen con la vejez. Este grupo de población conoce mejor que nadie su propio proceso de envejecimiento y son un grupo clave para proponer soluciones a las situaciones que traerá consigo la transición demográfica a nivel mundial y nacional.

Este trabajo de investigación tuvo como propósito central responder a esta necesidad de crear alternativas que involucren la participación de los adultos mayores, conociendo y preparándolos para enfrentar con responsabilidad el proceso personal que experimentan al llegar a la última etapa de la vida, mediante la reflexión y el análisis de cuentos e historias.

El trabajo de investigación se llevó a cabo en la Colonia Esperanza del Municipio de Nezahualcóyotl, Estado de México, durante el periodo que va del 16 de julio de 2004 al 16 de Noviembre de 2004. La población de adultos mayores participantes pertenece a un grupo de la comunidad de la Parroquia de *Nuestra Señora de la Esperanza*. La perspectiva desde la que se abordó la temática del envejecimiento fue de corte humanista, teniendo como eje central los planteamientos de la psicoterapia existencia desarrollada por Viktor Frankl de la *Logoterapia*.

El trabajo se desarrolla a lo largo de cuatro capítulos y un apartado final de conclusiones y recomendaciones. En el capítulo uno, se describen los conceptos básicos en torno al origen del envejecimiento poblacional y se presenta información sobre esta tendencia y su efecto en la pirámide poblacional a Nivel Mundial y de México. El lector también encontrará información sobre las políticas nacionales e internacionales que se han desarrollado al interior de los países, para contrarrestar los efectos que trae consigo la transición demográfica. Se abordan además los aspectos relacionados con el impacto de esta última en los ámbitos social, político, económico y de salud pública en México.

En el capítulo dos, se exponen los antecedentes históricos y filosóficos que dieron origen a la psicoterapia existencial, también de presenta el vínculo de esta con la perspectiva

humanista. Además se presentan los planteamientos relevantes de la Logoterapia, considerada como una perspectiva teórica que se ubica dentro del modelo humanista.

En el capítulo tres, se presentan algunas concepciones en torno al tema de la vejez, se describen sus efectos en el ámbito físico, psicológico y social. También se presenta un breve recorrido de los trabajos que algunos autores han desarrollado desde esta perspectiva, para el manejo de diversas problemáticas que aquejan al ser humano, que podrían aplicarse para resolver conflictos existenciales, particularmente para atender a la problemática de la población adulta mayor.

En el capítulo cuatro, se desarrolla la propuesta metodológica de este trabajo para vincular la perspectiva de la Logoterapia con la temática del envejecimiento del grupo de participantes de la Parroquia de Nuestra Señora de la Esperanza en el Estado de México. En el primer apartado se exponen los objetivos centrales de la investigación, en el segundo se describe el diseño de investigación, tipo de estudio, escenario, población, instrumentos procedimiento y resultados.

Finalmente, se presentan las conclusiones generales y recomendaciones derivadas de la discusión en esta investigación.

CAPÍTULO I

POLÍTICAS NACIONALES E INTERNACIONALES ANTE EL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL

1.1 CONCEPTOS BÁSICOS DEL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL

En este capítulo, el lector encontrará información sobre el origen y los efectos del envejecimiento poblacional a nivel mundial y nacional. También se presentan las principales acciones de los países para contrarrestar los efectos que trae consigo la transición demográfica. En el caso particular de México, se hará un breve recorrido a través del tiempo sobre la forma en la que se ha presentado dicho fenómeno. Para finalizar con la descripción de su impacto en el ámbito social, político, económico y de salud pública.

El crecimiento de una sociedad en lo que respecta a su estructura por edad (nivel poblacional) esta dado por una conjugación de factores o elementos que en la actualidad se conocen como variables demográficas, siendo la fecundidad y la mortalidad las principales responsables de la transformación demográfica de una población.

La influencia de factores sociales, económicos, y biodemográficos¹ sobre las variables demográficas provoca que sus niveles de comportamiento varíen de un país a otro.

Miró (2003, p.10) conceptualiza “la **transición demográfica**, como el proceso que modifica de manera significativa la estructura por edad de una población, al originar un cambio en los niveles de las variables fecundidad y mortalidad”. Este proceso se puede dividir en cuatro etapas “según el grado de avance logrado en la disminución de la mortalidad y la

¹ El concepto hace referencia a las repercusiones que tiene la migración internacional, en el ritmo de crecimiento de una población.

fecundidad es como se modifica de manera significativa la estructura por edad” (Chackiel y Martínez, citado en Miró, 2003, p.10).

Las dos primeras etapas se denominan una *incipiente* y la otra *moderada*; en ambas la mortalidad disminuye lentamente y la fecundidad no desciende o lo hace con mucha lentitud. En la etapa tres o mejor conocida como *plena*, las dos variables están en declinación, y en la última o *avanzada* tanto la fecundidad como la mortalidad, presentan descensos significativos y sostenidos que tienden a equilibrar los valores de estas variables. Un ejemplo ilustrativo es el caso de seis países latinoamericanos entre los que se encuentra Bolivia y Haití ubicados en la etapa incipiente; Costa Rica y Panamá en la plena, y Chile junto con Cuba en la avanzada, todos forman parte de la clasificación que surge del análisis hecho para el periodo 1970-2025 (Véase tabla 1).

TABLA 1
TASA GLOBAL CON TRANSICIÓN Y ESPERANZA DE VIDA AL NACER
SEIS PAÍSES CON TRANSICIÓN DEMOGRÁFICA INCIPIENTE, PLENA Y AVANZADA, 1970-1975, 1995-2000 Y 2000-2025

Países y etapas	Tasa global de fecundidad			Esperanza de vida al nacer		
	1970-1975	1995-2000	2020-2025	1970-1975	1995-2000	2020-2025
Incipiente						
Bolivia	6,5	4,4	2,5	46,7	61,4	71,5
Haití	5,8	4,4	2,7	48,5	57,2	67,3
Plena						
Costa Rica	4,3	2,8	2,2	68,4	76,5	79,7
Panamá	4,9	2,6	2,1	66,5	74	77,4
Avanzada						
Chile	3,6	2,5	2,1	63,6	75,2	78,5
Cuba	3,5	1,6	1,8	71	76	78,9

Fuente. Miró, 2003.

Los autores señalan que con base en esta clasificación se facilita la identificación y comprensión de las *causas* que provocan transformaciones en la estructura por edad de la población, particularmente se facilita el seguimiento de las variables relacionadas con la “fecundidad” y la “mortalidad”.

Miró (2003, p.13) señala al respecto que con diferencias en el ritmo del descenso, según sea la etapa de transición demográfica que atraviesan, en todos los países anteriormente señalados se registra una paulatina declinación en el porcentaje que representan los menores de 15 años respecto a la población total, en contraste con un aumento del grupo 65 años y más. La proporción en el grupo 15-64 también aumenta en las primeras etapas de transición demográfica, tiende a estabilizarse y eventualmente a disminuir a medida que avanza la transición demográfica. Son estos cambios en la estructura por edad de la población los que configuran el fenómeno que se ha identificado como *envejecimiento demográfico*.

1.2 ENVEJECIMIENTO A NIVEL MUNDIAL

Desde el siglo pasado la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció la importancia que adquirió el envejecimiento a nivel mundial, las cifras mostraban que dicho proceso estaba siendo cada vez más palpable en todos los continentes, incluso algunos países ya tenían en su orden del día una modificación en su estructura poblacional y algunos otros estaban próximos a envejecer. Uno de los países que cuenta con la población más longeva es Japón², incluso hasta la fecha sigue experimentando modificaciones considerables en la estructura de edad de sus habitantes, en los últimos seis años el número de personas de más de 100 años creció más del 100% debido a las bajas tasas de natalidad. Algunos otros países como China, Singapur, India, Estados Unidos, México, Cuba, Brasil, Alemania y Francia poco a poco también han experimentado el fenómeno del envejecimiento. Según estimaciones de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se espera que la población centenaria alcance un millón de personas, lo que la haría la más grande del mundo para 2050. Ante esta situación fue inminente la necesidad de crear un frente amplio, que fungiera como sostén ante las transformaciones que tarde o temprano los países, de no hacer algo vivirían como situaciones de emergencia.

El tema del envejecimiento adquirió relevancia, no sólo por el impacto que poco a poco fue teniendo en la estructura poblacional de los países en su mayoría desarrollados, sino

² Información encontrada en el Periódico el Universal, 14 de septiembre de 2008. www.eluniversal.com.mx

también, porque sin duda un proceso de estas características, repercutía de forma directa sobre el bienestar de la sociedad, tanto en el plano de su desarrollo como de su funcionamiento.

Algunas de las cifras presentadas en el Programa de Acción: Atención al Envejecimiento por la Subsecretaría de Prevención y Protección de la Salud (2001), muestran la tendencia del envejecimiento ya en este siglo XXI.

En la actualidad, existen en el mundo más de 416 millones de ancianos. Para el año 2025, los mayores de 60 años serán el 12% de los habitantes del planeta. De este total de ancianos, el 72% vivirá en los países en desarrollo. Se espera que la esperanza de vida al nacimiento en Latinoamérica, se incremente de los 64.1 años que se tuvieron durante 1985, a 71.8 años para el año 2025. A pesar de la diferencia en el proceso de evolutivo de la población, el grupo de 60 años y más, ha tenido incrementos importantes con relación a otros grupos de edad.

De acuerdo con las cifras presentadas por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) a partir de los resultados del Censo 2000, México se encuentra en el lugar número 11 a nivel mundial, como uno de los países más poblados del mundo, después de China, India, Estados Unidos de América, Indonesia, Brasil, Pakistán, Rusia, Bangladesh, Nigeria y Japón. Con un 7% de población de 60 años y más, el país ocupa el séptimo lugar entre los países en envejecimiento acelerado.

Estos datos han llevado a que la ONU y la OMS desarrollen una participación más activa, dando respuesta a un fenómeno de características muy particulares para cada país (pero no por ello menos importante para la agenda mundial). La OMS es el organismo líder en la formulación de las líneas de acción para enfrentar el tema del envejecimiento.

Uno de los primeros criterios que la ONU estableció para identificar a las poblaciones envejecidas, fue el que consideraba que si más del 5% de los miembros de una población tenían más de 65 años, o más del 10% contaba con los 60 años, entonces ese país se encontraba en proceso de envejecimiento. En 1948 esta organización inicia un proceso de

análisis entorno al tema de la vejez, como resultado de las resolución 213 (III) relativa al proyecto de *declaración de los derechos de la vejez*, misma que es aprobada en la Asamblea General, logrando así que el tema se abordara directamente; empero es hasta 1977-1978 que se define la creación de la *Asamblea Mundial sobre las Personas de Edad*, la cual tendría como sede a la Ciudad de Viena y debía realizarse en el año de 1982.

En el marco de la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (1982) una de las resoluciones a las que se llega, es la de adoptar como su interés principal el grupo de población mayor de 60 años; quedando definido que el término vejez, tercera edad, anciano y adulto mayor harían referencia a la población comprendida por el grupo de más de 60 años. Dicha resolución tuvo como objetivo principal hacer visible a este segmento de la población en cada país, región y continente. Esta iniciativa vino a sumarse a otras acciones que la ONU emprendió. San Miguel (2000, p.191) resume los objetivos de esta asamblea en tres aspectos:

- a) La apertura de un foro que sirviera para iniciar un programa de acción encaminado a garantizar la seguridad económica y social de las personas de la tercera edad, así como las oportunidades para que éstas contribuyan al desarrollo de sus países respectivos.
- b) Inculcar en la mente de los individuos, jóvenes, de mediana edad o de edad avanzada y de las sociedades, la idea de que el envejecimiento es un logro, una oportunidad de realizar nuestras esperanzas y aspiraciones como seres humanos y como sociedades.
- c) Implementar un Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento.

A partir de esta primera asamblea mundial también se crea el *Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento* en donde se puso énfasis en la necesidad de tomar medidas en sectores tales como el empleo, la seguridad económica, la salud, la nutrición, la vivienda, la educación y el bienestar social. Además se reconoció a los adultos mayores como un sector de la población con necesidades y aptitudes diversas.

Dicho plan de acción motivó la creación de iniciativas en la estructura política e institucional de los gobiernos, promoviendo a su vez la construcción de centros de investigación gerontológica con la finalidad de abrir una brecha también en el plano científico.

Lo anterior se llevó a cabo principalmente en los países desarrollados pese a que el compromiso se estableció fue a nivel internacional. La crítica señala que “En los países menos desarrollados escasamente se puso en acción dicho compromiso internacional, en parte porque en la década de 1980 se experimentaban severas crisis económicas. En ese momento, el tema principal en la discusión sobre población y desarrollo era el descenso de la fecundidad y sólo algunos académicos habían pronosticado el inicio del envejecimiento demográfico como un efecto de la caída de la mortalidad y posteriormente de la natalidad, además existía un gran desconocimiento sobre el envejecimiento regional y la situación de los adultos mayores en contextos específicos de menos desarrollo” (Montes de Oca, 2003, p.79).

Sin embargo las iniciativas respecto al tema de la vejez continuaron siendo tema de preocupación para la ONU, en 1991 se establecen normas universales para los adultos mayores las cuales se concentraron en cinco ámbitos principales: 1) Independencia, 2) Participación, 3) Atención, 4) Realización personal y 5) Dignidad.

Posteriormente en 1992 ante la conmemoración del décimo aniversario de la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento se reitera y se establece la orientación general para que se continúe aplicando el Plan de Acción, como resultado se proclamó el año 1999 como el *Año Internacional de las Personas de Edad*, el tema unificador sobre el que se sustentaron las políticas acordadas en ese año fue “Hacia una Sociedad para todas las edades”. Se creó el *Programa de Investigación para el Envejecimiento para el siglo XXI*.

“La propuesta del Año Internacional de las Personas de Edad, superó una visión transversal del tema y motivo a pensar en el envejecimiento en términos longitudinales de cohorte y generación “(Montes de Oca, 2003, p. 81), esta acción dio origen a que las estrategias de acción de los gobierno tuvieran como objetivo garantizar que todas las personas pudieran envejecer con seguridad y dignidad, fortaleciendo sus derechos como ciudadanos.

De esta manera se reforzó la atención que el tema del envejecimiento estaba teniendo, mediante las acciones de esta asamblea se motivó una visión más integral del fenómeno, derivando en la importancia de fortalecer las oportunidades en materia educativa, de salud y

del trabajo. Esto impactó a las generaciones jóvenes previendo su transición a la edad mayor. Cabe señalar que demandó un nuevo enfoque de todas las instituciones.

El 4 de diciembre de 2000 (resolución 55/58), por recomendación del Consejo Económico y Social (resolución 2000/1, de 3 de mayo de 2000), la Asamblea General decidió convocar la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento en Madrid (España) del 8 al 12 de abril de 2002.

En el marco del 20 aniversario de la Asamblea Mundial se habló principalmente de la rapidez con la que el envejecimiento había llegado a los países desarrollados dejando sentir sus efectos entre la población en general. La Asamblea se centró en la necesidad de crear nuevas estructuras en cuanto a las políticas que hasta el momento se estaban aplicando en torno al tema del envejecimiento; se examinaron los resultados y actualizaron los acuerdos a los que había llegado en la primera reunión, se logró que se creará el Plan Internacional a Largo Plazo sobre el Envejecimiento.

Simultáneo a la Segunda Asamblea se realizaron otras dos reuniones científicas con las que se complementaron los acuerdos y las actividades de la misma, estas fueron el Foro de Valencia que se realizó del 1-4 de abril y el Foro Mundial ONG (Organizaciones No Gubernamentales) el cual se llevó a cabo del 5 al 9 de abril. Ambas reuniones se centraron en la relación del envejecimiento con otros temas como la pobreza, las políticas de salud, las perspectivas gerontológicas y geriátricas, el papel del sector público y privado, los derechos de los adultos mayores, la discriminación de género, el envejecimiento rural, la familia, la comunidad y las redes sociales entre otros.

El rumbo que tomaron las propuestas generadas a partir de las actividades realizadas en el marco de la Asamblea Mundial y los Foros se concentraron en la importancia de combinar la participación del sector privado, el gubernamental y la sociedad civil organizada con la única intención de crear acciones oportunas para dar fuerza a los programas y servicios sociales. Se logró promover la relevancia y el impacto que el tema del envejecimiento estaba teniendo no sólo a nivel global sino también en lo particular, de modo que en cada país se

reflexionara e implementaran acciones conducentes a la creación de estrategias al interior de sus organismos.

Aunque en los países desarrollados inició la discusión en torno al tema del envejecimiento, no puede dejar de reconocerse, que el mayor porcentaje de adultos mayores hoy en día se encuentra en los países en vías de desarrollo; Iñaki (2003) menciona que “el número de personas mayores de 80 años se incrementará, alcanzando en 2050, 1614 % más respecto a 1960 como media mundial, siendo el incremento experimentado mucho mayor en los países menos desarrollados (3151%) que en los países desarrollados (696 %)” (pp. 56-57).

Es por esto que la participación de cada gobierno tendría que encaminarse a resolver una serie de situaciones que vienen de la mano del envejecimiento en relación con los temas de salud, familia, pobreza y seguridad social. Destaca la participación de la ONU como promotor en la necesidad de que algunos países -entre ellos México-, no se olviden de incluir este fenómeno como parte de su orden del día.

1.3 ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL EN MÉXICO

Las variables relacionadas con la fecundidad, esperanza de vida al nacer, mortalidad, y migración ocupan el papel principal en la transición demográfica de cualquier país. Para el caso de México dichos aspectos han adquirido mayor relevancia, pues los indicadores relacionados han permitido la aproximación al conocimiento de las causas y los efectos que el envejecimiento ha tenido a lo largo de la historia del país, modificando de manera sustancial la pirámide poblacional.

A principios de los años 30 se dio un cambio notable en el descenso de los índices de mortalidad, como resultado de la atención que en ese entonces tuvo el sector salud, convirtiéndose poco a poco en el factor clave, para el crecimiento poblacional que predominó durante la época; sin embargo a medida que el tiempo transcurrió los índices de natalidad empezaron a modificarse, descendiendo sustancialmente, lo cual originó movimientos en el crecimiento poblacional y sentó las bases del proceso de envejecimiento (Véase figura 1).

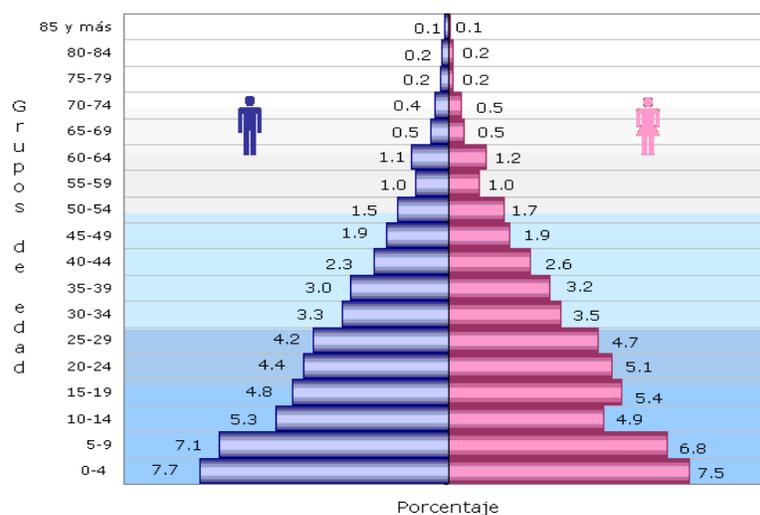


Figura 1. Pirámide de población, 1930.

Fuente: INEGI. Censo de Población y Vivienda, 1930-1950

Según la información presentada en el Programa de Acción: Atención al Envejecimiento por la Subsecretaría de Prevención y Protección de la Salud, en 1960 el índice de natalidad se ubicaba en 46 nacimientos por cada mil habitantes y para el año 2000 esta cifra disminuyó notablemente a más de la mitad colocándose dicho indicador en 21 nacimientos, si el promedio de hijos por mujer en otras épocas se ubicaba en los 7 en la actualidad este ha descendido a 2. Las predicciones hechas en términos numéricos, han sido más visibles en la vida familiar de nuestro país, basta con observar las expectativas que en la actualidad están mostrando los matrimonios jóvenes en torno al tema de la familia. Hoy en día están optando por tener familias pequeñas, incluso en algunos casos se ha dejado de contemplar la posibilidad de tener hijos, trayendo como resultado que el reemplazo intergeneracional sea una realidad; en donde sólo se conservarán los mismos montos de población de las edades anteriores.

Algunas de las estimaciones que ya se han presentado en este sentido muestran que en las próximas cinco décadas las tasas de natalidad continuaran descendiendo hasta alcanzar 11 nacimientos por cada mil habitantes para 2050. El índice de mortalidad cada día estará en aumento, ya en el 2009 se encontraba en 5 defunciones por cada mil habitantes, y de acuerdo con las estimaciones para el 2050 este indicador será de 10 defunciones por cada mil

habitantes. Las cifras son reveladoras ya que aunque en la actualidad se sigue ganando años en la esperanza de vida, los índices de mortalidad también seguirán creciendo (Véase figura 2).

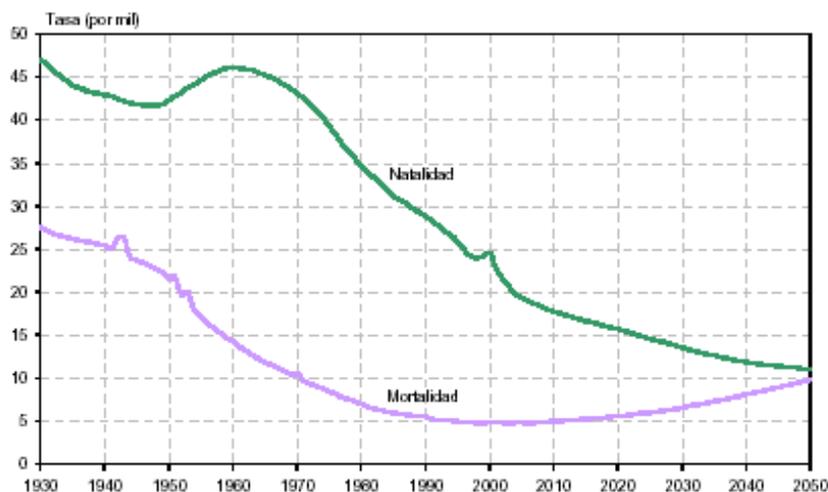


Figura 2. Transición demográfica de México, 1930-2050.

Fuente: Estimaciones del Consejo Nacional de Población, noviembre de 2006.

El promedio de la esperanza de vida en 1950 se ubicaba en los 50 años, para el año 2000 aumentó de forma considerable al ganarse aproximadamente 20 años de vida, ya que la edad promedio se ubicó en los 75 años. Las cifras anteriores colocan a México como uno de los principales países que ha ganado años en esperanza de vida durante el siglo pasado, situación que continuará prevaleciendo, pues las predicciones hechas para el año 2050 muestran que el promedio en la esperanza de vida será de 80 años (Véase figura 3).

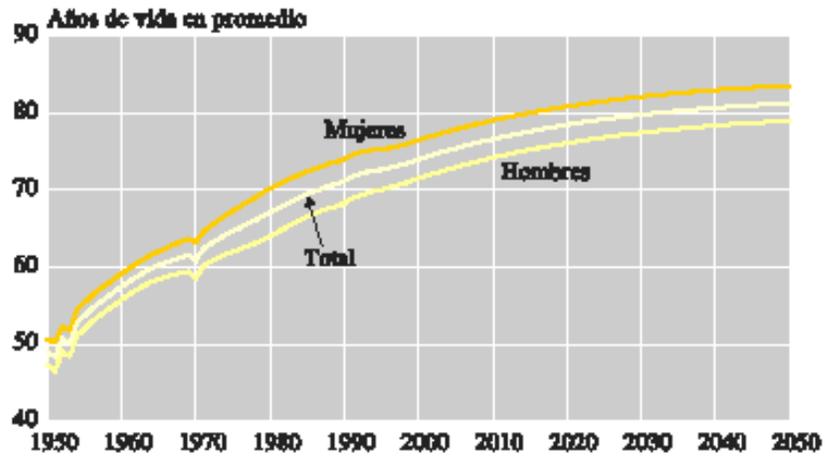


Figura 3. Esperanza de vida al nacimiento por sexo, 1950-2050.

Fuente: Estimaciones del CONAPO.

El período en el que los índices de mortalidad descendieron y la esperanza de vida creció fue entre 1960 y 1980 como resultado de una época de alta fecundidad para México. La estructura por edad, con una base muy amplia y una cúspide angosta, mostró el predominio que en ese entonces tenía la población infantil, pues cerca del 50% de la población se ubicaba en la categoría de menores de 15 años (Véase figura 4).

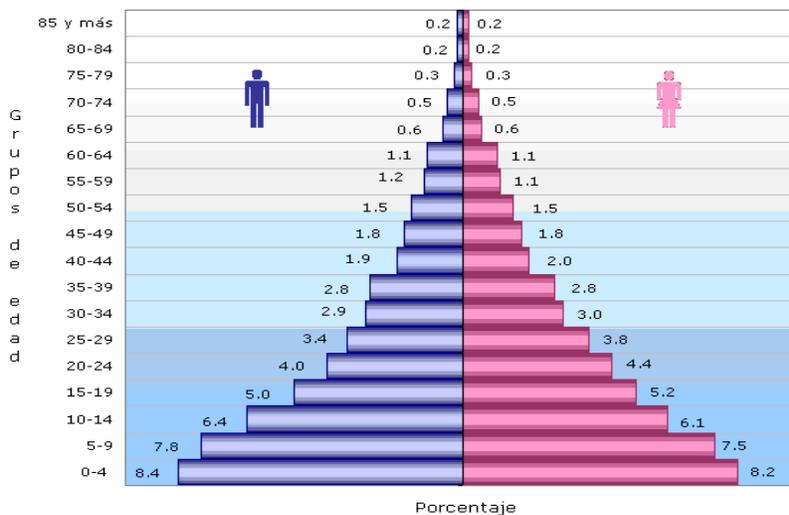


Figura 4. Pirámide de población, 1960.

Fuente: INEGI. Censo de Población y Vivienda, 1960-1980.

En los años setenta la situación que había prevalecido con respecto a los altos índices de fecundidad atravesó por un proceso de transformación, dando como resultado una modificación en la estructura poblacional de México, simultáneamente en el mundo gracias a la difusión de temas relacionados con la sexualidad y la planificación familiar se presentaba el mismo comportamiento. El impacto y la trascendencia de este tema dieron como resultado que en la Asamblea General de la ONU (Resolución XVIII) se reconociera el tema de la Planificación Familiar como un derecho humano fundamental (Aller, L. y Ruiz, M, 1994).

Las acciones que en ese tiempo se ponían en práctica en México eran los programas encaminados a concientizar a la población sobre la importancia de acceder a mejores oportunidades de vida, no sólo en un plano laboral, social o económico, sino también respecto a su salud; ¿quién no recuerda el slogan “La familia Pequeña vive mejor”? dicha campaña pretendió en su momento frenar el crecimiento poblacional acelerado (Véase figura 5).

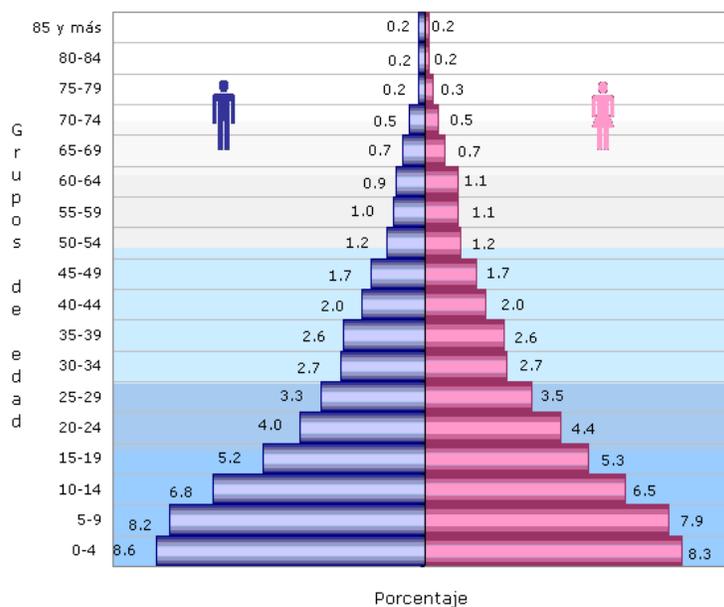


Figura 5. Pirámide de población, 1970.

Fuente: INEGI. Censo de Población y Vivienda, 1960-1980.

De esta manera se dio un cambio notable en la estructura poblacional de México, proceso que se ha visto reflejado con el paso del tiempo. A partir del año 2000 solo una tercera

parte de la población tenía menos de 15 años de edad y más del 60% ya se encontraba entre los 15 y 59 años. Para 2005, los porcentajes revelan que el centro ha tomado una forma abultada, resultado del aumento en el número de personas en edades jóvenes y laborales; en cambio con una base más estrecha se muestra la disminución en la proporción de niños de 0 a 4 años de edad (Véase figura 6).

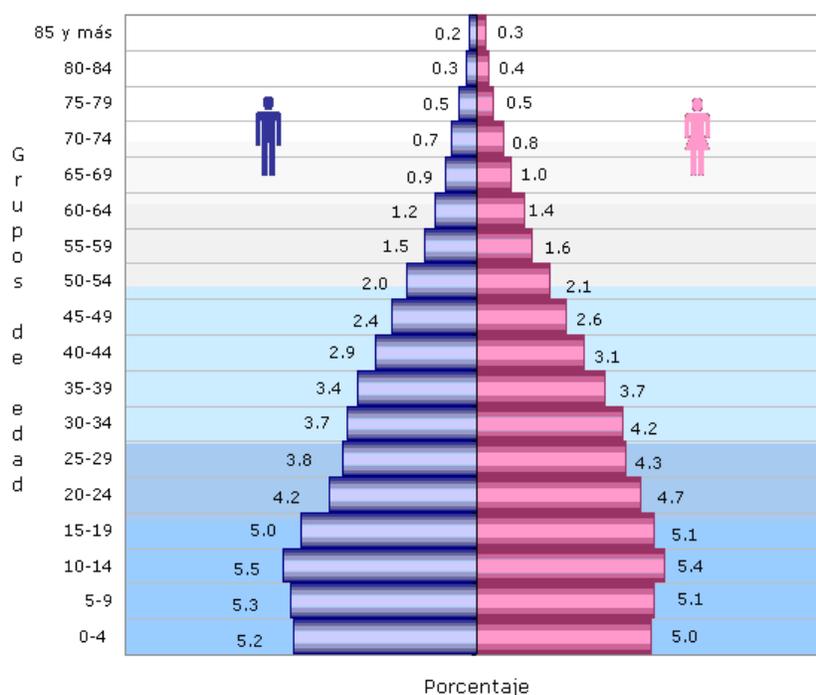


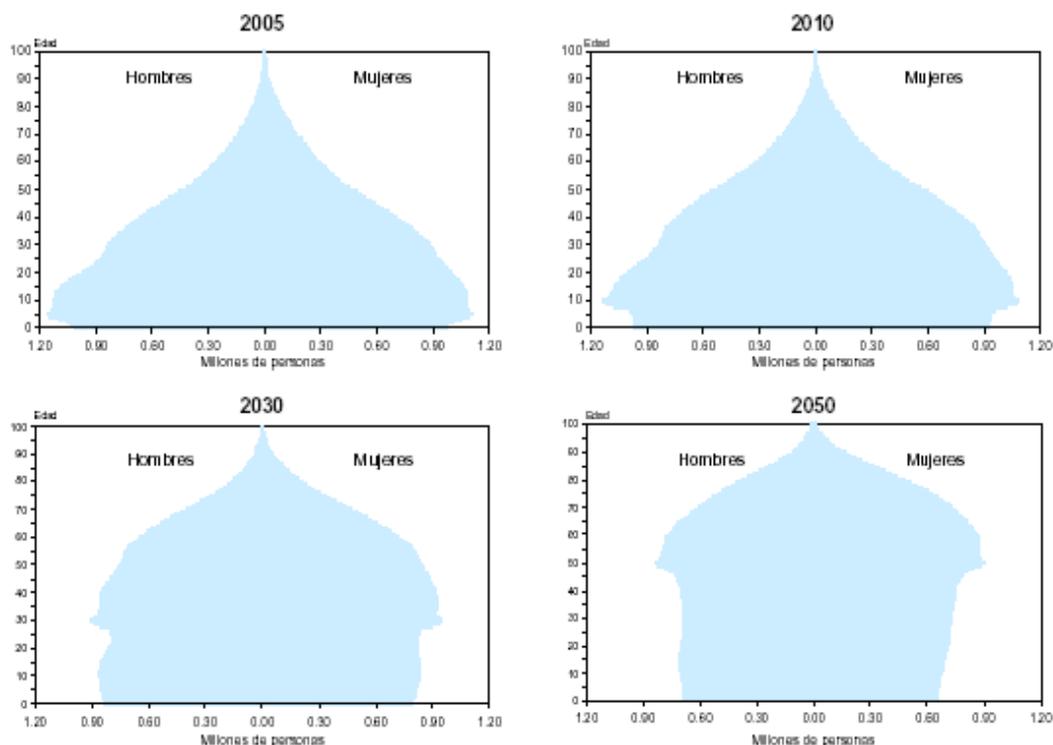
Figura 6. Pirámide de población, 2005.

Fuente: INEGI. II Conteo de Población y Vivienda 2005.

Actualmente las predicciones entorno al futuro de México, apuntan a que la pirámide poblacional perderá su forma triangular, característica de las poblaciones jóvenes, para adquirir un perfil rectangular abultado en la cúspide, propio de las poblaciones envejecidas.

Las estimaciones para el 2030 y 2050 señalan que los nacimientos irán descendiendo. El grueso de la población estará concentrado en los 35 y 60 años para el 2030 y para 2050 la

proporción de adultos mayores aumentara, y esta se ubicará entre los 60 y 75 años de edad (Véase figuras 7, 8, 9 y 10).



Figuras 7, 8, 9 y 10. Pirámides de Población 2005-2050.

Fuente: Estimaciones del Consejo Nacional de Población, Noviembre de 2006.

En el informe denominado El Cambio Demográfico, el Envejecimiento y la Migración Internacional en México presentado por el Comité Especial sobre Población y Desarrollo, se ubica el período 2010-2030 como el momento en el que el índice de dependencia total será menor a 60 personas en edades dependientes por cada cien en edad laboral. Por lo que se abrirá con esto un período de oportunidad demográfica, el cual se cerrará a partir de la tercera década de este siglo, trayendo como resultado un incremento considerable de la población adulta mayor (Véase figura 11).

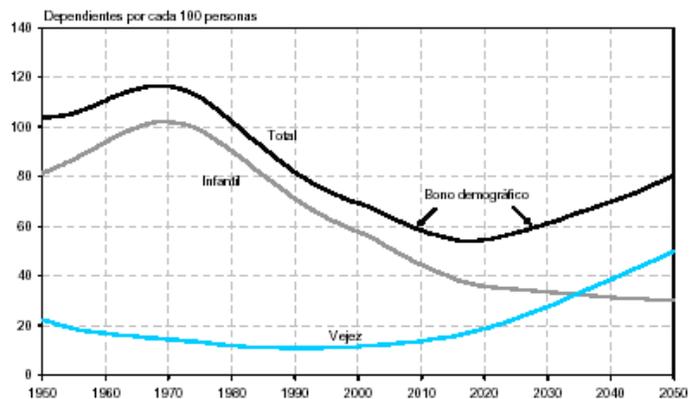


Figura 11. Razones de dependencia demográfica, 1950-2050.

Fuente: Estimaciones del Consejo de Población, noviembre de 2006

La trascendencia que tiene aprovechar este momento de oportunidad en el plano demográfico, radica en garantizar la utilización eficiente tanto la fuerza de trabajo, la inversión y las fuentes de empleo, lo anterior con el propósito de impulsar la generación de recursos, lo cual se traduzca en crecimiento para el país. Sin embargo, se tendría que reconocer que el *Bono Demográfico* llega en un momento delicado como resultado de una crisis económica, con altos niveles de desempleo e inseguridad en un ambiente político complicado que muestra un futuro desalentador ya que se aproxima la carrera presidencial del 2012. Es indudable el esfuerzo que se hace para atraer las inversiones de capital extranjero con miras a ampliar los recursos del país, no obstante se mantendrá la presión en el mercado laboral, de la vivienda y en el sector salud al tener que adecuar sus programas de atención y la satisfacción de las necesidades de la población actual.

El momento de oportunidad estará vigente durante aproximadamente dos décadas, posteriormente se transformará de forma sustancial en una población envejecida. En este sentido el futuro de los mexicanos será responsabilidad de todos, pues las estrategias de acción no pueden retrasarse más, éstas deben formar parte de la agenda actual, pues a principios del 2030 estarán en puerta las demandas de una población con características distintas a las de la de hoy; de tal manera que los mexicanos habrán de incorporarse desde el presente, trabajando

y desarrollando nuevas estrategias y programas que prevean mejores opciones para el futuro, todo dentro de un marco de igualdad y oportunidad.

En el informe presentado, por el Comité Especial sobre Población y Desarrollo en el XXXII Período de Sesiones de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) se presentaron los estudios de prospectiva realizados por CONAPO donde se destacan los siguientes aspectos.

Se prevé que durante la vigencia del bono demográfico -entre 2000 y 2030-, el número de nuevos entrantes a la fuerza de trabajo sea de alrededor de 730 mil personas anualmente. Ello implica que la creación de puestos de trabajo remunerados deberá ser al menos de ese orden de magnitud o mayor para eliminar de manera gradual a lo largo del tiempo el desempleo existente. Los desafíos no se restringen únicamente a la cantidad de puestos de trabajo que requieren ser creados en los próximos años, sino también aluden a la calidad de los mismos, lo que implica el reto de generar un número cada vez mayor de empleos productivos y satisfactoriamente remunerados. Ello presupone, entre otros aspectos, mejorar el grado de calificación y productividad de la mano de obra. Cabe destacar que de no asegurarse las condiciones económicas y laborales apropiadas para aprovechar el bono demográfico, la oportunidad terminará por desperdiciarse, además que el mismo podría transformarse en un pagaré demográfico que cobraría sus dividendos mediante el incremento del subempleo y el desempleo en una sociedad en pleno envejecimiento.

En este sentido, el panorama del presente y el futuro para la sociedad mexicana llega de la mano del envejecimiento; la perspectiva desde la que aborde la transición demográfica al final definirá si esta se vive como algo desalentador, o simplemente se trabaja en la creación de acciones que favorezcan la utilización de las ventajas que estos cambios traerán consigo. Conocer las proyecciones para el futuro en torno al aumento de adultos mayores -en una etapa en la que aún su número no es representativo-, puede ser una excelente oportunidad para contribuir al desarrollo de un país con las características propias del nuestro; tomando en cuenta que las estimaciones que se mostraron a lo largo de este apartado no deben de verse de

forma aislada, sino dentro de un marco integral en donde los aspectos económico y social juegan sin duda un papel fundamental.

1.3.1 EL IMPACTO DEL ENVEJECIMIENTO EN EL ÁMBITO SOCIAL

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) informó que en la actualidad, de un total de 106.7 millones de personas (8.2% de los habitantes) son adultos mayores, se apunta que entre 2005 y 2008 el número de adultos mayores pasó de 7.9 a 8.8 millones de personas, lo cual implica que la tasa de crecimiento promedio anual en ese período fue de 3.5%, mientras que el de la población total del país creció a un ritmo de 0.88%.

En este sentido, las implicaciones apuntan hacia el reconocimiento de los adultos mayores como parte de una sociedad, si bien es cierto este grupo es numéricamente más visible, también lo es que falta mucho por hacer para que la situación real con números o sin ellos, deje de considerarlos tan sólo como una categoría de los grupos más vulnerables.

Otro elemento que coloca a la vejez como un tema vigente es el que muestra que el número de adultos mayores ha crecido como resultado de toda una labor científica y tecnológica en torno al tema de la salud pública, es por eso que para México y también para el resto del mundo, es importante reflexionar en torno a este aspecto.

Nittin Desai quien es el Secretario General Adjunto de la Naciones Unidas para Asuntos Económicos y Sociales habló sobre su paso por la vejez:

“A nivel mundial, debemos reconocer que estar viviendo más años no es un problema sino un logro. Este hecho, demanda ciertos cambios de actitudes. Venerados y protegidos en algunos lugares, en otros, las personas de edad son denostadas, arrinconadas abandonadas y sufriendo de abusos físicos, psíquicos y financieros. Sin embargo, la marginación de las personas de edad deberá ser erradicada del planeta en los próximos años. Según opinión de los demógrafos de las Naciones Unidas, es muy probable que, en un plazo de 50 años, haya por primera vez en la historia más personas mayores de 60 años que niños menores de quince”.

Como bien señala el Secretario Nittin Desai, las futuras generaciones continuarán perpetuando el lugar tan relegado en el que se encuentra el adulto mayor si no se hace nada hoy, de allí la necesidad de trabajar en el desarrollo de una cultura en pro de este sector de la población.

Crear una cultura de la vejez va más allá de las cifras o resultados que los programas asistenciales presentan a la sociedad, como garantía de su trabajo en la solución de lo que se ha denominado problema. Parece ser que hoy en día los adultos mayores son el problema de los mexicanos; en esta perspectiva consciente o inconscientemente se continúa atendiendo a este sector de la población desde una óptica excluyente, el gobierno percibe al adulto mayor como una carga. Hacer algo ante esta suerte que más que eso parece ser una maldición, es tarea de todos; la moneda sigue en el aire respecto a ¿cuál será el asidero con el que el adulto mayor contará?

En este sentido, las organizaciones no gubernamentales han tenido una amplia participación, pues desde hace mucho tiempo han centrado su atención en los sectores más desprotegidos de la sociedad, tanto en el plano económico, político, social, de género y étnico. Haciendo un poco de historia podemos remontarnos hasta el tiempo de la Colonia en el que la Iglesia Católica a través de sus congregaciones era la encargada de dar atención a ancianos y discapacitados. Por esa época eran conocidas como Instituciones de Caridad o Asistencia, mismas que con el paso del tiempo fueron adquiriendo diversas denominaciones, además de experimentar una serie de transformaciones al interior de las mismas; algunas de ellas no sólo se consolidaron como Instituciones de Asistencia Privada (IAP) sino que se convirtieron en las asociaciones civiles pioneras en la atención de la población adulta mayor.

Aunque en la actualidad se a difundido la importancia de que cada sector de la sociedad asuma su papel en la protección y cuidado de los ancianos, esto aun no logra hacer eco, ya que gran parte de la responsabilidad de este sector de la población todavía lo tienen las Asociaciones Civiles, las cuales están transformando sus modelos de atención, como resultado de la necesidad urgente de que la familia, la comunidad y la sociedad en general participen de forma activa.

Ramírez (2000) menciona:

En el trabajo con Adultos Mayores es preciso superar los típicos enfoques de carácter asistencial que en la práctica han resultado más contraproducentes que benéficos (...) es necesario considerar los siguientes aspectos: la acción preventiva, en la cual se involucra a toda la población y no exclusivamente a los ancianos, la acción promocional de los prestadores de servicio social, la acción de formación y educación de los sujetos que participan directamente con ancianos, la prestación de los servicios de manera directa y dirigidos a restablecer las capacidades de los adultos mayores y, la acción coordinada y concertada con todos aquellos que realizan actividades de apoyo, atención y asistencia al adulto mayor necesitado (p. 56).

Las líneas de acción le competen no sólo al gobierno o a la familia, sino también a niños, adolescentes y jóvenes como parte de otros sectores de la población. Otro elemento relevante es el desarrollo de acciones encaminadas a la prevención en los planos social, económico, político, y de salud. La perspectiva desde la que se hace el análisis es relevante en el sentido de convertirse en el puente desde el cual se construirán las vías de comunicación entre la discusión y la consolidación de propuestas viables y efectivas para enfrentar dicho proceso. Asimismo, la comprensión de los grandes cambios que nuestro país ha tendido que enfrentar, es otro elemento que define el rumbo de las acciones que hasta la fecha se han diseñado para no quedarnos atrás en la era de la *modernización*.

Benítez (2000) señala:

El gran proceso de cambio en la población de México (...) obliga a hacer referencia a lo que se ha denominado como concepto común, la transición demográfica, (como el) proceso que se da en todos los países y que se ha asociado a la modernización (...) Me interesa esta perspectiva porque corresponde a los grandes procesos de cambio que nos han sido impuestos desde fuera, desde que se inició el planteamiento de la necesidad de modernizarnos; o sea, desde la conquista, cuando se da la gran discusión sobre la calidad humana de los nativos de estas nuestras tierras (p. 20).

El envejecimiento como ya se ha expuesto viene acompañado de cambios que afectan a la sociedad en su conjunto y el curso de la vida de los individuos, por tal razón transición y modernización no pueden dejar de ir de la mano. La idea de progreso, transformación o desarrollo en este sentido, hace mucho tiempo que ha tenido un trasfondo conocido o no; pues en sus primeras fases la transición demográfica trae consigo una serie de beneficios principalmente el de contar con una población en edad productiva y con una disminución del gasto educativo y de salud. Sin embargo no puede perderse de vista que estos beneficios llegan en un momento en el que el joven esta en proceso de consolidar lo que será su proyecto de vida, es por eso que en este sentido queda mucho por hacer, pues el futuro de los mexicanos en aspectos sociales aun y con la modernización deja mucho que desear, pues la juventud vive el día a día, olvidando que un día formarán parte de las filas de los viejos del futuro.

En pleno siglo XXI el país se encuentra en un atraso, la desinformación y el lugar que actualmente ocupan los mexicanos en materia de educación siguen siendo aspectos que están latentes, las vías que debieron construirse para garantizar la seguridad de un país en transición, no fueron creadas, de tal manera que el futuro inmediato para el México supuestamente de la modernidad deja mucho que desear. El impacto que tiene para el adulto mayor, estar viviendo un proceso de cambio, en el que no sólo se tiene que enfrentar consigo mismo (como parte de su desarrollo personal en un plano físico y psicológico), sino que además tiene que saber adaptarse a su papel como sujeto social. En este sentido la labor del *viejo* no es tarea fácil ya que consiste en aprender a manejar su vida, reconstruyendo una serie de roles y estatus que en otro momento tenía definidos, todo lo anterior para no engrosar las filas de adultos mayores con disfunciones o conflictos de adaptación social (Rioja, 2000).

En este marco el gobierno y la sociedad juegan un papel fundamental, una de las vías de solución puede partir de la reflexión y la discusión para lo cual expongo las siguientes interrogantes. En una cultura que hoy en día promueve sistemas sociales y tecnológicos de cambio rápido ¿Qué hará posible que el Adulto Mayor vuelva a ocupar su lugar dentro de la esfera social? ¿Cuáles son los modelos culturales que se promueven en la actualidad? ¿Qué tan preparado está el país enfrentar una época en la que se promueve el desarrollo personal más que el social? ¿Cómo impactará el envejecimiento poblacional al sistema de salud actual? La

creación del Instituto Nacional de Geriátrica ¿resolverá la situación actual en la que predomina la falta de infraestructura adecuada para este sector de la sociedad? Se reconoce que el adulto mayor vivirá más, pero en caso de padecer algún tipo de enfermedad ¿Qué tan preparado está para enfrentar un aumento en su tiempo de enfermedad y sufrimiento? ¿Cuáles serán las condiciones económicas a las que se enfrentaran los viejos ante un aumento en la esperanza de vida pero con un cese en su actividad laboral? ¿Cómo impactará el aumento de las cifras de adultos mayores en condición de pobreza? Al parecer habrá que concentrarse en el rumbo que tomaran las líneas de acción del presente con vías a prever problemas en un futuro.

En resumen se retoman los comentarios de Benítez (2000):

“Claramente estamos ante la posibilidad de una sociedad de viejos, además de pobres y sin expectativas para los años que siguen. Estamos creando una sociedad inviable en muchos sentidos, a partir del hecho de que nadie discute la meta demográfica de lograr el nivel de reemplazo en nuestros niveles de fecundidad (...) tampoco el tipo de familia que se tendrán (...) nadie discute el valor ético intrínseco de la política de población que hasta ahora se ha nutrido de las grandes encuestas demográficas y de salud, en donde se vierte la opinión de las entrevistas. Por ahora la gran ausencia en las políticas sigue siendo la población misma no conocemos lo que la población piensa respecto de su futuro demográfico (...) Estamos, pues frente a una situación en donde necesitamos llamar la atención a este gran proceso de cambio demográfico, so pena de convertirnos, como digo e insisto, en un país de viejos y de viejos pobres” (p.27).

Es por esto que resulta fundamental analizar las dos posturas desde las que se puede enfrentar este hecho, la primera que no por ser la del **abstencionismo** resulta más fácil, pues de elegirla, ésta se traduciría en vivir sumidos en lamentaciones o visiones pesimistas respecto a nuestro futuro; o la segunda la cual tampoco es sencilla, sin embargo hace hincapié en el papel de la **participación**, desde una visión propositiva mediante la construcción de estrategias encaminadas a resolver los pendientes y las situaciones que surjan en torno al envejecimiento, incluso de ser necesario reformulando planes y programas en marcha.

La postura que el gobierno ha tomado ante la modificación de su estructura poblacional puede ser analizada desde algunos programas y acciones que se han implementado.

PROGRAMAS

1. En el 2001 se inició un programa gubernamental llamado Salud para Todos, lo que ahora se conoce como Seguro Popular.
2. El presidente Felipe Calderón firmó un decreto en julio de 2008 para la creación del Instituto Nacional de Geriátría, con el que se busca implementar la atención sanitaria a la población de la tercera edad en el país.
3. En un comunicado emitido por la Directora del Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y Gobierno del Distrito Federal resaltó la importancia que tiene continuar en el diseño y la implementación de políticas públicas para el futuro.
4. La Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (CDHDF) publicó la cartilla *Por tus derechos*, para combatir violaciones a los derechos humanos de los adultos mayores.
6. El *Programa 70 y más* por el Gobierno del Estado de México.

1.3.2 EL IMPACTO DEL ENVEJECIMIENTO EN EL ÁMBITO ECONÓMICO

El gran desafío para México en el siglo XXI es implementar de forma eficiente las estrategias de planeación, gestión y acción que den garantía y sustento a una población en proceso de envejecimiento.

La situación que se origina a partir de pertenecer al grupo de los países subdesarrollados es uno de los elementos centrales en dicho proceso, parece ser que México al igual que muchos otros países vivió el presente pensando que el futuro no lo alcanzaría. Durante la época de mayor crecimiento para el país (período comprendido de 1960 a 1980), la esperanza se fincó en lo que se denominó *los jóvenes del futuro*; sin embargo la inestabilidad económica que surgió a partir de la crisis en 1982, marcó de manera trascendental la historia económica actual del país. “Fue tal el impacto que tuvo la crisis de 1982 en la actividad

productiva, que la tasa de crecimiento del producto interno bruto (PIB) entre 1982 y 1987, fue de -0.1% promedio anual, mientras que la tasa de inflación fue de 94.6 % promedio anual. La respuesta inmediata a la crisis de 1982, fue la instrumentación de un plan de ajuste caracterizado por la austeridad en el gasto e inversión públicos, y un proceso creciente de apertura y privatización de la economía (...) Todo esto trajo consigo cambios sustanciales en la participación del Estado en la economía” (Sierra, 2000, p.11).

Esta época de crisis económica desvió en muchos sentidos la atención del gobierno hacia las vías de solución, debido a la situación que estaba prevaleciendo y ponía en riesgo de manera sustancial la economía del país. En este sentido, el tema del envejecimiento y otros de interés social quedaron relegados, dando mayor importancia al sector de la población en etapa productiva; sin embargo la apertura al mercado laboral, resolvió situaciones emergentes pero trajo como resultado, que no se previeran las situaciones del futuro. Incluso hay autores que señalan, que la economía mexicana optó por la apertura de su mercado, cuando las bases para hacer frente a estas demandas, no eran suficientes.

Los jóvenes que en otro momento eran vistos como la promesa del futuro, hoy en día, tienen en promedio cuarenta años, en tanto sus padres han alcanzado la tercera edad, los primeros aun se encuentran en el período productivo y probablemente les toque llegar a la vejez con mejores opciones de vida; sin embargo los segundos, quizá viven las consecuencias de la falta de previsión de su gobierno y con una vejez que hace evidente la precariedad y el retraso generacional que aun tenemos en materia de atención a este sector de la población.

Las estrategias que el gobierno ha puesto en marcha para contrarrestar el impacto del envejecimiento en lo que respecta al ámbito económico parte de un análisis en primera instancia de la situación real del adulto mayor y en este sentido se auxilia de algunas estadísticas, de manera que facilite el entendimiento del reto que significa reestructurar e implementar políticas económicas con miras a mejorar la situación del adulto mayor.

Estimaciones hechas por el Consejo Nacional de Población y Vivienda en el rubro del empleo, muestran el porcentaje adultos mayores por sexo que todavía para el año 2000 trabajan por su cuenta (Véase figura 12).

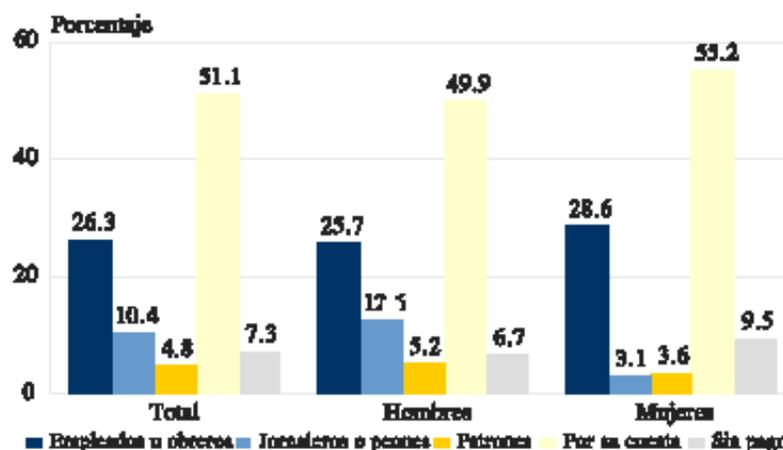


Figura 12.

Distribución de adultos mayores ocupados por situación en el trabajo y sexo, 2000.

Fuente: Estimaciones del CONAPO con base en el XII Censo General de Población y Vivienda, 2000.

Las personas adultos mayores que trabajan por su cuenta alcanzan un 49.9% en el caso de los hombres y con un 55.2% el de las mujeres. Por la actividad en el empleo que realizan predominan los puestos de empleado y obrero, es importante señalar que dichas actividades en la escala de los salarios son las que reportan menos ingresos económicos salariales al trabajador. También podemos advertir que el 9.5% de mujeres realizan actividades laborales no remuneradas, mientras que en el caso de los varones se reporta un 6.7%. Otros factores que podrían estar influyendo en este último indicador es por un lado el aumento en la esperanza de vida para ambos sexos, pero en el que las mujeres llevan la delantera, y por otro la función conocida por todos de ser las cuidadoras de sus siguientes generaciones.

Otro elemento relevante en la comprensión de la participación en el ámbito económico de los adultos mayores es su participación en la actividad económica informal. El 79% de los hombres se desempeñan en este sector, mientras que en el caso de las mujeres la cifra alcanza al 85% (Véase figura 13).

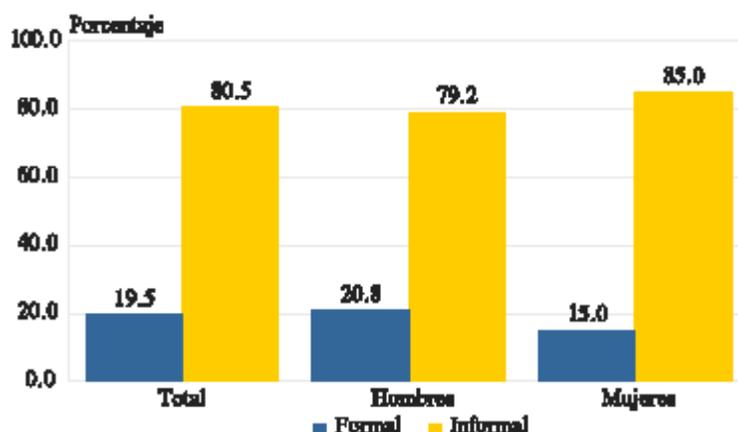


Figura 13. Tipo de ocupación para los adultos mayores por sexo, 2000.

Fuente: Estimaciones del CONAPO con base en el XII Censo General de Población y Vivienda, 2000.

Los altos porcentajes de personas mayores que trabajan en la informalidad se pueden interpretar desde diferentes ángulos. Si el análisis es meramente superficial los porcentajes altos podrían tener un significado positivo, considerando que eso sería un reflejo de los niveles de productividad en los que se encuentran los adultos mayores; sin embargo siendo realistas, lo anterior no es más que un signo negativo que evidencia la deficiencia e insuficiencia en el manejo del sistema de pensiones y el mal funcionamiento del mercado de trabajo formal. Lo anterior tiene implicaciones para los adultos mayores debido a la falta de previsión en lo que respecta a los sistemas de seguridad social, una situación en la que a pesar de la avanzada edad continúen trabajando en empleos informales y poco remunerados no es porque así lo deseen, sino porque su situación económica los ha obligado.

En lo que respecta a las actividades en el empleo formal, la participación de los mayores es cada vez más limitada, los avances tecnológicos y científicos demandan el desarrollo y el perfeccionamiento de habilidades en el manejo de tecnologías cada vez más sofisticadas; lo que se traduce para este sector de la población en nuevos motivos de preocupación; no solo por verse ante la necesidad de adquirir y perfeccionar el aprendizaje de nuevos procedimientos, con la finalidad de conservar sus empleos sino porque a medida que pasa el tiempo se vislumbra un futuro amenazador ya que las empresas han modificado los perfiles de selección de su personal, en la mayoría de los casos tienen como premisa contratar

gente joven en condiciones óptimas de salud y en la que no se requiera invertir tanto tiempo ni dinero en su capacitación.

Sin embargo aunque la situación actual para las personas de edad no deja de ser complicada, aun es necesario construir puentes que les permitan tener acceso a las vías de solución para resolver su situación económica. Algunos autores plantean como una alternativa que los adultos mayores sean incluidos y con ello dejen de ser vistos como una carga no sólo para los gobiernos sino también para sus familias.

Mary Ann Tsao –presidenta del Directorio de la ONG Help Age International- señaló: “las voces de los mayores más pobres, pobres de entre los pobres hablan de escasez, falta de servicios, pero también dada la erosión de los valores tradicionales, de aislamiento y exclusión. Ellos se sienten como una carga (...) por ello el desafío primordial es hacer que los mayores participen en el desarrollo socioeconómico y reciban por ello recompensas de esta participación. La financiación y los programas de los gobiernos deben integrar a los mayores como contribuyentes y receptores del desarrollo y prever servicios sociales y sanitarios” (Montes de Oca, 2003, p.83).

Con lo anterior se propuso una visión desde la cual abordar la situación real de las personas de edad, la cual reafirma al decir “*ellos quieren contribuir en la vida nacional y familiar*” (Montes de Oca, 2003, p.84). El marco de la Segunda Asamblea Mundial Sobre Envejecimiento (Madrid, España 2002) fue el escenario en donde dio a conocer su postura, y con ello puso sobre la mesa el que los gobernantes de cada país no podían hacerse de oídos sordos ante la necesidad de promover la participación activa de los mayores en dichos cambios. Miró es otra investigadora quien considera que los adultos mayores deben formar parte de las vías de solución: “No cabe duda de que en el grupo de adultos mayores hay personas de ambos sexos que podrían ejercer alguna actividad remunerada, pero con las limitaciones que ya tienen nuestras economías para incorporar en actividades productivas a los más jóvenes, parece casi imposible considerar soluciones de este tipo. A ello agréguese los estereotipos vigentes, que, por definición, excluyen de prácticamente cualquier actividad a los

llamados “ancianos”, sin que se intente siquiera hacer evaluaciones de capacidades diferenciales entre ellos” (p. 26).

De tal manera que los retos que tiene que resolver el gobierno de nuestro país, van más allá de darles a los mayores una participación activa en el mejoramiento de su economía, sino que también resulta primordial trabajar en la erradicación de la discriminación y la exclusión social del que este grupo ha sido objeto.

Padilla (2000), a diferencia de las autoras anteriores enfatiza el aspecto de los niveles de escolaridad y el analfabetismo que las personas de la tercera edad del presente tienen en comparación con la generaciones del futuro, el 30 % de los hombres que en los 90’s tenían 75 a 79 años nunca fueron a la escuela a diferencia de las generaciones que en este momento tienen 60 o 65 años y ya cuentan con mayor preparación. A este respecto hay que resaltar que estos pequeños avances en la escolaridad promedio, aun con la presencia de bajos niveles educativos, de desempleo y de pobreza alientan a pensar que las generaciones del futuro tendrán al menos más conciencia de su propia vejez y de la necesidad de que se asuman como los actores principales en la legislación en materia de Tercera Edad.

1.3.3 EL IMPACTO DEL ENVEJECIMIENTO EN MATERIA DE SALUD PÚBLICA

La transición poblacional también ha provocado un impacto en el rumbo de los programas y las políticas públicas del país. En la creación, orientación e implementación de las mismas es importante que la estructura institucional e ideológica de nuestra sociedad sea permeable a prever y atender las necesidades reales de este grupo de población, porque de no ser así, la población será la única que pague las consecuencias.

Algunos de los antecedentes que facilitaran la comprensión de las bases sobre las que se construyó lo que hoy conocemos como Sistema de Seguridad Social, se remontan al año de 1883 cuando O. Bismark crea en Alemania el primer Sistema de Salud Pública, el seguro nace como una opción dirigida a cubrir las necesidades de los trabajadores con carácter de obligatoriedad. Tiempo después Lord Beveridge hace una propuesta similar pero en Inglaterra.

Ambos modelos han sufrido modificaciones definiendo lo que ahora conocemos como Sistema de Salud Pública y Sistema de Salud Privado, las principales diferencias se encuentran en los aspectos relacionados con el financiamiento; en el primero el Estado es el que juega un papel fundamental, en el segundo es el cliente, quien mediante un contrato previamente establecido con las compañías encargadas de promover los servicios de los seguros privados es como puede hacer uso de los mismos.

Los principios que rigen los sistemas de seguridad pública y privada presentan una diferencia notable ya que las condiciones que se ofrecen en el primero están reguladas por medio del presupuesto que destina el gobierno para el cumplimiento de dichos principios a diferencia del segundo donde el asegurado elige libre y voluntariamente la calidad y el tipo de atención que quiere recibir según sus posibilidades económicas.

A nivel internacional el seguro privado esta regido por el tipo de cobertura que proporcione el seguro público, de tal manera que su función podría enfocarse a ofrecer algunos de los servicios que el seguro publico no contempla en sus estatutos, teniendo con lo anterior una función complementaria.

Las ventajas que ofrece este tipo de seguridad social radican en que las opciones que puede tomar el beneficiario se basan principalmente en los riesgos de salud y en el poder adquisitivo del mismo. Los movimientos poblacionales no causan ningún tipo de perjuicio en el sentido de que el individuo es el único responsable de organizar y prever los montos destinados a su salud, por lo que el beneficiario que se hace acreedor de una póliza de seguros cuenta con una atención garantizada; sin embargo existen algunas desventajas, por ejemplo el que no es accesible a cualquier estrato social, además de que las aseguradoras hacen una preselección de los asegurados, poniendo especial cuidado en que los candidatos sean personas que deseen tener acceso a buenos servicios pero que normalmente gozan también de buena salud.

Tener dos opciones o perspectivas desde las cuales analizar el Sistema de Salud Pública permite hacer una evaluación de la efectividad y la calidad de los servicios que se

ofrece a la población, en algunas circunstancias funge como un medidor, sin embargo habría que preguntarse si esto es lo más viable, ya que se puede tener calidad en los servicios de salud, incluso contar con tecnología avanzada para el tratamiento de enfermedades que así lo requieran, pero qué opciones se pueden ofrecer si no hay un nivel económico que respalde lo anterior. La desigualdad económica actual en México es una prueba contundente de que el acceso a los servicios de salud con calidad no está garantizado.

Iñaki (2003) resume de manera clara el impacto de contar con un sistema de seguridad social público y accesible para todos: Las ventajas de los sistemas públicos radican en la cobertura de los grupos sociales más desfavorecidos, como son los más limitados económicamente o los que padecen enfermedades crónicas y de larga duración, con un tratamiento básico e igualatorio para todos los ciudadanos; sin embargo, un servicio de salud público se encuentra expuesto continuamente a los vaivenes poblacionales, como es el caso que nos ocupa en esta y en las próximas décadas, al no tener en cuenta el riesgo individualizado del asegurado, y mientras algunos de los enormes recursos públicos de asistencia están sobrecargados, otros se encuentran infrautilizados: existen largas filas de espera, exclusiones médicas y farmacéuticas, etc. Todo lo anterior conlleva a que en la mayoría de los sistemas públicos exista déficit presupuestario que habitualmente son financiados por cotizaciones adicionales o vías impuestos, siendo este último caso el más común (pp. 47-48).

En la actualidad, aún con los graves conflictos por los que atraviesa, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) sigue siendo la máxima institución encargada de la seguridad social de gran parte de la población del país³ “de las diferentes instancias responsables de la salud el IMSS cubre en el país, el mayor número de personas asalariadas y sus familias, (de la población económicamente activa abarca a más del 40% y, de la población económicamente activa incorporada al sector formal, incluye a más del 80%) situación que lo convierte en el líder de la seguridad social” (Casas, 2000, p.41).

³ Por razones de extensión, de los datos contenidos en la tabla, se colocó en el Anexo 4, p. 215.

Esta institución se creó en los años cuarenta como parte del proyecto de industrialización que México vivía durante la época, teniendo como objetivo principal mantener, reproducir y calificar la fuerza de trabajo industrial a través de la creación del IMSS. En esta perspectiva las reformas tuvieron como finalidad impulsar el desarrollo económico del país a través de la mejora en la fuerza de trabajo, misma que se cumplió dándole mayor auge al sector salud.

Eibenschutz (2007) señala al respecto que en 1943 este sistema se crea como obligatorio para todo trabajador formal, y en el caso del IMSS se basó en la modalidad de financiamiento Tripartito (patrón, Estado, trabajador); en cambio el ISSSTE es bipartito (Estado-Trabajador). Estos sistemas están organizados en función de sus objetivos básicos: atención médica del trabajador y su familia, atención e indemnización en caso de accidente laboral o enfermedad profesional, seguros por cesantía, enfermedad, invalidez o maternidad, otorgamiento de jubilaciones y pensiones.

Durante sus primeros 30 años de existencia, ambos sistemas incorporaron otras formas de asistencia social al trabajador: sistemas de tiendas para protección al salario, servicios funerarios, servicios turísticos y centros de recreación, entre otros. En la década de 1970 todo esto llegó a constituir un modelo de cobertura ejemplar en toda América Latina, a pesar de que sólo cubría el 50% de la población (p.29).

Lo anterior significó en su momento un gran avance en cuanto a la política sanitaria, sin embargo los objetivos que en su momento sostuvieron y dieron credibilidad al Sistema de Seguridad Social hoy en día han decaído.

En 1980 inicia la transformación neoliberal donde el Fondo Monetario Internacional (FMI) y el Banco Mundial (BM) jugaron el papel principal a nivel internacional, no sólo se releva de sus funciones como rectora de los acuerdos multinacionales de salud a la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Oficina Sanitaria Panamericana (OPS) delegando dicha responsabilidad al Banco Mundial.

La crisis económica del Estado y su impacto en el sistema de salud ha sido un elemento constante en varios países de América Latina, lo anterior hará depender el destino de los sistemas de salud de las presiones de los organismos internacionales: BM y el FMI. Las reformas en las políticas públicas hoy en día son una realidad y en este contexto el presente y el futuro no dejan de ser inciertos. Algunas transformaciones están relacionadas con los siguientes aspectos:

- La creación del Sistema Nacional de Salud (SNS) en el año de 1984, la cual es resultado de la Reforma Sanitaria (1983) donde se plantea la necesidad de hacer modificaciones al artículo 4to. Constitucional en el sentido de garantizar el "Derecho a la protección a la salud".
- La disminución del gasto en salud para México (la evolución del gasto en salud de 1980 a 2000 manifestó un decremento muy importante).
- La modificación del Sistema de Pensiones del Instituto Mexicano del Seguro Social.
- La creación del Sistema de Ahorro para el Retiro (SAR) en 1992.
- La reforma a la Ley General de Salud y su Reglamento, publicados en el Diario Oficial de la Federación en mayo de 2003 y abril de 2004, respectivamente. En estos se reforman y adicionan el Sistema de Protección Social en Salud mediante el cual el Seguro Popular se convierte en Ley. Esta reforma establece los lineamientos para incorporar gradualmente al sistema de protección social en salud, a todos los mexicanos que no son derechohabientes de alguna institución de seguridad social, sin importar su situación social ni su condición laboral.
- La reforma a la Ley General de Salud del ISSSTE 2007.

Analizar las razones por las que se han implementado dichas reformas es fundamental, considerando que estas tienen un impacto a corto, mediano y largo plazo. Al parecer la idea que predomina en el sector de los afiliados es la de contar con un "futuro asegurado", lo cual muestra el grave desconocimiento que existe en torno a las repercusiones que dichas transformaciones tendrán sobre sus ingresos. Hoy en día sustentar la tranquilidad de miles de asegurados sobre el supuesto de que al jubilarse contarán con atención médica y un monto

económico garantizado resulta más que aventurado; de hecho en el marco de la Asamblea General ordinaria del IMSS realizada en Septiembre de 2009 el presidente Felipe Calderón junto con Daniel Karam anunció que solicitaría al Congreso de la Unión la posibilidad de utilizar por primera vez una parte de las reservas de la institución la cual asciende a más de 147 millones de pesos.

Herrera (2009) reportó algunos datos en torno a dicha reunión; “los recursos se destinarían a inversión en infraestructura, equipamiento y medicamentos, según el director del IMSS Daniel Karam, quien junto con Calderón planteó además la urgencia de encontrar medidas adicionales al uso de las reservas, porque esta vía resulta insostenible (...) Karam argumentó que hasta el año pasado la proyección era que el Instituto Mexicano del Seguro Social no requeriría el uso de sus reservas antes de 2012, pero el futuro nos alcanzó con la reducción del número de cotizantes; además explicó que el pasivo laboral asciende a 1.2 billones de pesos, esto es, 10 puntos del producto interno bruto.”

De tal manera que poner sobre la mesa la posibilidad de hacer uso de las reservas de dicha institución, se traduce en una serie de situaciones por resolver, entre las que se encuentra no sólo considerar que de aceptarse esta propuesta el proyecto consistiría, en hacer uso de 18 millones de los 147 mil 757.1 millones de pesos disponibles, siendo que en palabras del presidente y del director del IMSS esta vía no es sustentable, es importante reconocer entonces que utilizar las reservas solo sería una solución a corto plazo, que muy bien con el paso del tiempo sería un problema más, para la larga lista de situaciones que se tendrán que enfrentar, incluso aun con el llamado que el presidente Felipe Calderón hizo a toda la sociedad para que “cuide el IMSS” esto no resuelve la calidad de los servicios de salud, la sobre demanda de los mismos, la falta de infraestructura y equipo en este instituto de salud y sobre todo el desconocimiento de la mayoría de los asegurados respecto a su situación financiera.

Replantear el rumbo de la seguridad social para México debe ser una de las prioridades del momento, partiendo de las necesidades reales de nuestro país pero sin dejar de considerar algunos otros modelos que ya han sido implementados a nivel internacional y que podrían ser retomados.

En algunos países europeos como Polonia y Hungría la seguridad privada tienen a su cargo a prácticamente todo el país, en el caso de Austria, Bélgica, Dinamarca y Francia dicho servicio está implementado de manera complementaria, otros países como Canadá y Japón también se encuentran dentro de este esquema. Cabe mencionar que Holanda y Alemania son dos países en los que el sistema de seguridad pública está ampliamente implementado, sin embargo existe una estricta regulación, los ciudadanos que cuentan con cierto nivel de poder adquisitivo no pueden hacer uso del mismo y en caso de contar con mejores condiciones salariales se les permite acceder a la seguridad privada pero también de forma regulada. Estados Unidos es un claro ejemplo de un país en América donde la seguridad social de toda su población es de carácter privado. Para México, Grecia y Turquía apenas el 5% de la población se encuentra bajo cobertura privada.

La seguridad social no puede ir separada de una situación demográfica que hoy en día es todo un fenómeno global, el envejecimiento poblacional está teniendo impacto en diferentes sentidos, no sólo ha provocado que se incrementen los gastos en salud sino que la sociedad se ha visto de frente a una realidad social en donde la familia, la educación, la economía y la cultura, son algunas de las áreas que tienen que ser reestructuradas con miras a encontrar soluciones para enfrentar el cambio poblacional.

Es fundamental que México se auxilie de modelos que le sirvan de plataforma para resolver los conflictos que están surgiendo como resultado de la transición demográfica, en algunos países de Europa por ejemplo se ha optado por diversificar las opciones de los servicios médicos, a través de la atención médica domiciliaria y de la participación activa de las familias, de tal manera que la forma en la que otros países han transformado la cobertura de la seguridad social para beneficio de su población resulta alentadora.

Iñaki (2003) lo resume de la siguiente manera: Es indudable que la familia sigue teniendo un papel realmente importante en la sociedad cuando hay que cuidar a un enfermo. De hecho en Holanda, 58% de la población mayor está cuidada por sus propios familiares. En Francia este porcentaje de cobertura familiar alcanza 75%. En Estados Unidos 85% y en Korea 90%.

En 1990 en Holanda el 6% de la población anciana estaba en instituciones que eran consideradas grandes, frías, impersonales, sin el adecuado control e independientes, si bien como solución se ha implantado un sistema gradual de cobertura domiciliaria con base en la clase de cuidados dispendidos.

Cobertura I: asistencia domiciliaria de un máximo de tres horas diarias con supervisión de profesionales sobre el estado físico del asegurado.

Cobertura II: para aquellos que tengan una edad superior a los 65 años y necesiten una asistencia domiciliaria prolongada, con problemas físicos y mentales mayores.

Cobertura III: destinada a aquellos asegurados con enfermedades largas y terminales.

La solución en Holanda viene dada por el establecimiento de una asistencia domiciliaria como alternativa a las residencias o instituciones impersonales que actualmente se ofertan por parte del estado sino se alcanzan determinados ingresos económicos (sistema público AWBZ). De hecho se prevé mayor demanda en los servicios de asistencia en el hogar o en la proliferación de pequeñas residencias más familiares y mejor controladas.

La garantía que se tiene para que los adultos mayores de México cuenten con mejores condiciones de vida, más que partir de una economía de primer mundo (considerando que es un derecho de todos, contar con una estabilidad económica, que nos permita al menos tener lo humanamente necesario para vivir), radica en crear y redefinir los puentes que una vez le dieron al viejo la posibilidad de tener un lugar en la familia y en la sociedad. Si bien es cierto, hay diferencias en torno a la situación de los holandeses y la nuestra, empero existe un común denominador, basado en la idea que se tiene sobre los *asilos*, la cual los considera como lugares, fríos e impersonales.

En nuestro país actualmente existen tres tipos de instituciones, encargadas de dar atención a la población de adultos mayores; “las del estado, las religiosas y las particulares que pueden ser Instituciones de Asistencia Privada o Sociedades Civiles”. El ingreso de los

ancianos a cualquiera de dichas instituciones, está determinado por diferentes razones, principalmente por las condiciones de invalidez o enfermedad (física o mental), y en algunos casos por factores económicos. “La mayoría de los asilados viven esta situación debido a las dificultades que se generan en la familia para atenderlos incluyendo tanto cuestiones de seguridad como económicas. La gran mayoría de ancianos prefiere otra vida que la de asilado, en muchos casos el motivo por el que acuden al asilo es la falta de un alojamiento adecuado y un subsidio para sus necesidades básicas, además tarde o temprano llegan a necesitar cierto tipo de ayuda médica” (Quintanar, 2000. p.155).

De esta manera el Adulto Mayor movido por una serie de situaciones familiares, económicas y de salud, ingresa a los asilos; pese a que es conocido el alto porcentaje de mortalidad que se da en dichas instituciones, en comparación con los ancianos que viven en comunidad.

Aspectos como los ya mencionados, en la actualidad siguen siendo motivo de discusión, sin embargo es fundamental reconocer que la existencia de los asilos como lo dice Quintanar (2000) cumple una función social, de tal manera que lo más viable no es eliminarlos o fomentarlos sino en primer instancia reconocer los elementos centrales que le dieron origen, los cuales estuvieron sustentados en principios básicos para la supervivencia de una sociedad, mismos que hasta la fecha aun con sus limitaciones es necesario que sigan prevaleciendo. La protección y ayuda para los más vulnerables, sin embargo tampoco pueden descartarse los mensajes que se continuaría promoviendo de considerarse la proliferación de estas instituciones, mismos que apuntan hacia la necesidad de recluir a los ancianos, poniendo así en entre dicho la importancia que tiene para cualquier sociedad, ya sea de primer o tercer mundo la *inclusión* en lugar de la *exclusión*. Ante este panorama resulta más alentador continuar promoviendo y fortaleciendo desde la formación escolar y familiar lo que muchos han denominado una cultura de la vejez.

Finalmente debemos reconocer que las implicaciones que tiene promover hoy en día nuevas perspectivas desde las que se integre al adulto mayor no son tarea sencilla; por tal razón, es urgente trabajar en el establecimiento de una distribución justa de obligaciones tanto

del gobierno como de la sociedad, lo anterior con miras a que el escenario que vislumbren los mexicanos sea mucho mejor. En donde la participación social y personal de este sector de la población sea redimensionada, reconociendo tanto su experiencia como su capacidad para asumir una realidad económica y políticamente activa.

Es por eso que abordar el tema de la vejez desde una perspectiva que, permita que el anciano sea visto antes que nada como un ser humano, es lo que adentrará al lector en el siguiente capítulo en donde a partir de una perspectiva filosófica y teórica se llega a un modelo de intervención que promueve la atención de los problemas humanos desde esta perspectiva. Desde siglos atrás han existido modelos que se han dedicado a estudiar las maneras para responder de la mejor manera a las situaciones que enfrentan los humanos, y que es en la persona de Viktor Frankl como se logra redimensionar antes que nada el papel del hombre. A partir de la Logoterapia, su perspectiva, es como se podría establecer hoy en día el vínculo con la necesidad de replantear el rumbo de los viejos del presente.

CAPÍTULO II

LA FILOSOFÍA EXISTENCIAL

En este capítulo se presentan los antecedentes históricos y filosóficos que le dan sustento a la Filosofía Existencial. En primer lugar se presentan las aportaciones de los filósofos más representativos de la psicoterapia existencial; se sigue con el análisis de la vinculación entre la psicoterapia existencial y humanista, y concluye con el desarrollo de los planteamientos centrales de la Logoterapia, como una perspectiva teórica que se ubica dentro del modelo humanista.

2.1 EL SURGIMIENTO DE LA FILOSOFÍA EXISTENCIAL

Los acontecimientos que se presentaron a lo largo del siglo XX, principalmente en Europa, fueron trascendentales para que simultáneamente se gestaran una propuesta teórica desde la filosofía existencialista y el método fenomenológico, como base para entender la naturaleza del hombre desde una perspectiva integral. Portuondo y Tamámes (1979, p.11) plantean cuáles fueron los hechos históricos que definieron el surgimiento del existencialismo: “Una vista panorámica de la problemática europea durante el siglo XX nos revela desorden, agitación, guerra y crisis. Primero, la llamada Primera Guerra Mundial (1914-1918); luego, el caos económico de los años 29-30; diez años después, la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), y a continuación desde 1946, padeciendo casi ininterrumpidamente la tensión de la llamada Guerra Fría, entre los dos grandes bloques de poder”.

Las condiciones que se gestaron a partir de dichos acontecimientos, fueron un factor determinante para que el hombre buscara fundamentos sólidos, desde los cuales pudieran enfrentar el desorden y la angustia que imperaba como causa de las guerras. Sin embargo, esta búsqueda se vio eclipsada por las transformaciones que ocurrieron en sectores de la industria y

la tecnología, ya que trajeron consigo un proceso de urbanización que contribuyó a que el hombre pasara de un momento a otro, a ser un “subordinado al servicio del Estado”, transformando de manera sustancial el plano político, social y económico de la época. Los autores citados plantean que el contexto social del momento provocó que: “El hombre haya quedado reducido a una rueda más de un mecanismo gigantesco; su importancia es la de una parte de un todo. En esta forma el hombre pierde el sentido de su significación y su importancia como individuo así como su identidad” (Portuondo y Tamámes, 1979, pp. 11-12).

Aunado a lo anterior la vida del ser humano también estaba impregnada de una visión científica que había predominado desde el siglo XIX, donde el positivismo acompañado del método científico era utilizado para legitimar y validar el conocimiento. En el siglo anterior, ya se había encontrado una visión contestataria a la deshumanización del hombre en los planteamientos de Marx y Feuerbach. Sin embargo, Yalom (1984, p.37) señala que en la esfera filosófica “la posición existencial fue un reto al enfoque cartesiano tradicional de un mundo lleno de objetos, por un lado, y de sujetos que los perciben, por otro”. Así de este modo el ser humano como el centro comenzó nuevamente a adquirir el lugar que le correspondía, no como un mero sujeto que podía percibir la realidad en una determinada circunstancia, sino por el contrario como una conciencia que participaba en la construcción de su propia realidad.

La filosofía existencial dio paso a una interpretación de la existencia humana que se caracteriza por la contemplación y exploración del hombre. El periodo de mayor auge de las interpretaciones existenciales ocurrió en un contexto de guerra; no obstante, los primeros trabajos habían visto la luz mucho tiempo atrás, cuando en el año de 1834 un filósofo llamado Soeren Kierkegaard (1813-1855) hacía reflexiones en torno al tema de la existencia. Su trabajo fue desconocido por muchos años y se retomó poco después de la Primera Guerra Mundial. A esta contribución le siguieron los trabajos de Martin Buber (1878-1965), Karl Jaspers (1883-1969), Martin Heidegger (1889-1976) y Jean-Paul Sartre (1905-1980), quienes a través de sus doctrinas dieron origen a una alternativa para comprender y explicar todo lo concerniente a la existencia humana, de aquí la importancia de conocer algunas de las ideas centrales de sus planteamientos teóricos.

Soeren Kierkegaard. Siendo biólogo de formación, entra en contacto con las ideas filosóficas de Hegel. En la concepción de este último, se diluye al hombre como si fuera una mera idea y se privilegia la visión de englobar todo lo concerniente al mundo en un gran sistema. En tal planteamiento donde sobresale el universalismo abstracto y el raciocinio dialéctico que impregnaban la existencia del hombre, este no tenía cabida; para Kierkegaard la existencia no podía ser concebida sólo desde una conceptualización intelectual. Al igual que Karl Marx, Kierkegaard fue identificado como uno de los mayores críticos de Hegel. El hombre era visto como una idea universal, en oposición el existencialismo se centraba en el ser particular y concreto cuya responsabilidad y libertad estaban presentes (Tereza y Saldanha, 1993).

Los dos conceptos centrales de su filosofía fueron *elección* y *decisión*, pues la razón de la existencia humana radica en ello; en algunas de sus obras como *Diario de un seductor* o en *La desesperación humana*, valiéndose de su propia historia personal, se vislumbra su reflexión en torno a la búsqueda de la verdad humana y una orientación para sí mismo. Las situaciones que a lo largo de sus 42 años tuvo que experimentar frente al abismo, la muerte, el desgarramiento y el miedo marcaron cada uno de sus pensamientos.

En el pensamiento de Kierkegaard en ningún momento se reduce la influencia de la sociedad, ya que es precisamente en este entorno que el hombre puede ejercer su libertad: *El hombre sólo puede realizar como individuo mismo lo humano para todos*.

Martin Buber: su filosofía partía de la dualidad del ser humano como hecho existencial. En su planteamiento resalta dos actitudes fundamentales que dirigen la elección del hombre: una hacia la *orientación* y otra a la *realización*, la primera proporciona la seguridad y la segunda ofrece la posibilidad de traspasar las fronteras existentes a través del riesgo y la posibilidad creadora. Buber enfatiza que ambas posibilidades son inseparables, ya que ambas son el medio para que el hombre encuentre el camino a la autorrealización (Molina, 2008).

Para Buber la dualidad es la esencia fundamental del mundo, postura que funge como idea central, y con la que coloca al hombre, ante la necesidad de hacer una elección, el

hombre decidirá entre orientación y realización pero ambas siendo siempre una unidad; resaltando que ninguna puede ir separada de la otra, incluso en un momento, advirtiéndolo al hombre de no caer en una sensación de paz momentánea, porque en la vida es necesaria la tensión. Para este autor el hombre vive en un mundo estructurado, el cual le otorga seguridad y calma; no obstante, del cual debe sustraerse para desarrollar la fuerza necesaria que le permita luchar a cada momento, para no ser dominado por esta quietud que podría alejarlo de la posibilidad de crear, de modo que logre un ir y venir entre la tensión y calma.

Karl Jaspers: su planteamiento central es que la ocupación principal del hombre debe ser la reflexión sobre sí mismo. Es más relevante el *cómo* del comportamiento humano más que el *por qué*. Este autor concibe al hombre como un todo en el que sólo mediante la búsqueda de sí mismo aprende a conocer sus límites (denominando estas experiencias como *situaciones límite*. En estas *situaciones* surgen sentimientos de desesperanza que confrontan directamente al hombre con la enfermedad, la muerte y el miedo, los cuales lo llevan a posicionarse en la *elección existencial* que paradójicamente le podrían permitir penetrar en sí mismo y llevarlo a tomar una decisión (Molina, 2008).

Cabe resaltar que en Jaspers el hombre establece un vínculo con la sociedad mediante la comunicación, acentuando la referencia social del ser humano individual diciendo, *no filosofamos desde la soledad, sino desde la comunicación*.

Martin Heidegger: en este autor el hombre es el único ser que puede cuestionarse a sí mismo sobre el sentido de su existencia. Fue discípulo de Husserl de quien recibe una fuerte influencia, centrando su atención en la comprensión del ser, alejándose de la filosofía idealista centrada en la conciencia. La base del planteamiento de Heidegger es que profundiza en el sentido del ser más que en la descripción de los fenómenos, tal como lo hacía su maestro. Coloca al ser humano en perspectiva ante sí mismo. Aunque este existe porque es palpable al igual que el mundo de fenómenos que le rodean, lo fundamental es que el *hombre está en situación de preguntarse acerca de su existencia*. Con lo anterior deja clara la distinción entre el ser del hombre y el de las cosas; privilegiando al primero ya que éste es el único que puede cuestionarse así mismo sobre su existencia y a la vez estar en contacto con el mundo. La

existencia es para Heidegger un ser hacia la muerte, no por la voluntad de la muerte, sino porque toda la vida se dirige finalmente hacia ella, así también al miedo experimentado en relación con ella. Por lo anterior, Heidegger se encarga de aclarar cualquier tipo de interpretación equivocada con respecto al papel que juega la muerte en la existencia del ser humano, ya que gracias a que el hombre desde su nacimiento se encuentra arrojado al mundo, es como logra el camino a la plenitud.

“El análisis de Heidegger es una especie de moralismo que subordina la vida a la muerte: cada minuto de la existencia es una colocación frente a frente; sólo así se alcanza, según él, la existencia auténtica. La angustia ante la nada debe ser vivida heroicamente hasta el final, y acaba con frecuencia por proporcionar una mayor tendencia a la aparición de los mitos, de acuerdo con el análisis de Lukács” (Tereza y Saldanha, 1993, p. 28).

Jean-Paul Sartre: La tarea principal del hombre es ejercer su libertad a través de la elección, y a través de ella es como el hombre encuentra su ser, su libertad. El concepto central en la postura de Sartre es la *libertad*, concibe al hombre ante todo como un ser libre, que en el transcurso de toda su vida tiene que elegir, incluso en situaciones donde elija no elegir, así lo está haciendo.

Su concepción del tiempo al igual que otros autores, está determinada por el futuro (entendiendo que en el presente este es inexistente); la realización del hombre se lleva a cabo en el marco de un propósito, o una meta. Para Sartre todo en el ser es elección y toda elección es una posibilidad para la solución del problema del ser. De tal manera que sólo puede haber libertad con limitaciones y viceversa; las limitaciones son limitaciones únicamente sobre el fondo de la libertad, sólo puede haber libertad limitada, dado que la libertad es elección.

Otro elemento que es importante destacar en la perspectiva de este filósofo es que la libertad ilimitada no conduce a una falta inmoral de compromiso entre los seres humanos, sino que una libertad ilimitada (entendiendo que el ser humano no se topa nunca con las fronteras) condiciona casi automáticamente una responsabilidad moral ilimitada. Cada uno debe elegir su propia existencia, no hay escapatoria en cuanto a la completa responsabilidad por esta

elección. La calidad moral de la responsabilidad reside en que el ser humano no sólo debe actuar para sí mismo, sino en todos los demás seres humanos.

Edmund Husserl: adquirió un papel trascendental en los planteamientos del existencialismo, ya que a través del método fenomenológico le dio cabida al objeto más allá de este mismo. Plantea que la realidad en la que vive el ser humano es producto del vínculo que se da entre la conciencia y el mundo, donde ambos aspectos están motivados por una intencionalidad. Tereza y Saldanha (1993, p. 23) señalan al respecto que “Él creía que la realidad no podía ser reducida a aquello que meramente captamos a través de los sentidos (escepticismo similar al de Hume), aún realizando una integración”, sino que precisamente mediante la reflexión es como el hombre puede aproximarse al objeto observado, ya que este proceso implicaba el establecimiento de una relación con los objetos más allá de la mera contemplación; así se puede hacer referencia a la vivencia de los objetos, es decir como se presentan a nuestra conciencia. Así, introdujo el principio de *intencionalidad*, donde “toda conciencia es conciencia de algo” y “el objeto es siempre objeto para una conciencia”.

A través de su doctrina Husserl dio origen al principio de que tanto el sujeto y el objeto, el mundo y el hombre, el ser y la conciencia, el interior y el exterior son elementos que no actúan de forma aislada, sino por el contrario, todos ellos se integran y forman una unidad indivisible, dándole al hombre el fundamento de su ser en el mundo.

Según lo anterior, se puede reconocer la presencia de la fenomenología de Husserl en los enunciados de Heidegger y Sartre; sin embargo, cada uno elaboró su propia filosofía existencial, el primero estudiando el sentido del ser y el segundo centrando sus postulados en la comprensión de la existencia. Así, cada uno de los filósofos existenciales definió su propia concepción en torno al tema de la existencia, razón por la cual hasta hoy en día los hace conservar un lugar como los filósofos más representativos de esta concepción del hombre en el mundo.

Con los planteamientos que emanan del existencialismo se abrieron alternativas para pensar el ser y también para reconocer algunos motivos que inquietan a los pacientes cuando

se encuentran en tratamiento. Si bien es cierto que con el nacimiento del psicoanálisis, la psicoterapia ya había experimentado un momento de renovación abordando conflictos más allá de los malestares orgánicos, ahora en esa misma línea la postura existencialista, llegaba a transformar los motivos de consulta, para incorporar los conflictos relacionados con el sentido de la vida o de la esfera de los valores, los cuales fueron ganando terreno poco a poco. Al respecto Yalom (1984, p.31) señala que la tendencia europea hacia un análisis existencial surgió como resultado de un deseo de aplicar los conceptos filosóficos al estudio clínico de la persona y también como reacción ante el modelo presentado por Freud sobre el ser humano.

El modelo teórico de Sigmund Freud (1856-1939) estuvo muy influenciado por la ciencia positivista del siglo XIX, sin embargo su mayor aportación fue darle un giro a la visión experimental que predominó durante la época, con el desarrollo de su teoría sobre el papel que juega el inconsciente en la conducta del hombre. Fue a finales del siglo XIX cuando los planteamientos de Freud se consolidaron, ya que formuló la base teórica de su pensamiento y de su técnica terapéutica. Durante dicho periodo desarrollo los postulados acerca de la existencia del inconsciente y de una energía psíquica a la que denominó libido; además implementó nuevas técnicas de tratamiento de pacientes tales como la *asociación libre* y el *análisis de los sueños* (Ávila, 2003). A comienzos del siglo XX en el Primer Congreso Psicoanalítico Internacional (1908) se reconoce de lo que más tarde se denominará la <<Segunda Escuela de Psicoterapia>>. No obstante, el momento se vio prontamente empañado no sólo por el conflicto bélico, sino porque muchos de sus planteamientos empezaron a ser severamente cuestionados, principalmente el que se refería al tema de la psicoterapia, ya que en los resultados que arrojaba no se conducía a una cura permanente de los pacientes.

2.2 LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

Las críticas a la escuela psicoanalítica fueron un factor determinante para la el surgimiento de nuevas escuelas del pensamiento sobre la conducta humana. En estos nuevos enfoques se abordaron aspectos del ser humano que el positivismo científico de tipo conductista y el psicoanálisis habían relegado, tales como la capacidad de elegir, el papel de

los valores y del amor, la creatividad, el potencial de desarrollo humano, entre otros. En Europa estos nuevos enfoques fueron desarrollados por autores como Ludwig Binswanger, Melard Boss, Eugene Minkowsky, V. E Gebattel, Roland Kuhn, Igor Caruso, F. T Buytendijk, G. Bally y Viktor Frankl.⁴ Por su parte, en los Estados Unidos quienes contribuyeron a estas nuevas corrientes sobre la personalidad contaron con los trabajos de Gordon Allport, Henry Murria, Gardner Murphy, George Kelly, Abraham Maslow, Carl Rogers y Rollo May, ellos son quienes establecieron formalmente una nueva escuela ideológica a la que denominaron *psicología humanística*.

Estos desarrollos se dieron de manera simultánea y abrieron nuevas perspectivas, sin embargo poco tiempo después se identificaron diferencias notables en los planteamientos. Sobre estas divergencias Yalom (1984, pp.32-33) señala que “la psicología humanística estadounidense no es equivalente a la tradición existencial europea, existe entre ellas una diferencia fundamental de acento. La segunda siempre ha dado gran importancia a las limitaciones humanas y a las dimensiones trágicas de la existencia. Tal vez se deba a que los europeos han conocido más de cerca las vicisitudes geográficas y étnicas derivadas de la guerra, de la muerte y de la incertidumbre existencial. Estados Unidos y la psicología humanística surgida en este país se ha caracterizado, en cambio, por un *Zeitgeist* de expansividad, optimismo, horizontes ilimitados y pragmatismo. Por consiguiente, las formas importadas del pensamiento existencial se han ido alterando sistemáticamente. Todos los supuestos básicos tienen ahora un acento claro del Nuevo Mundo”.

Pese a las diferencias, se puede afirmar que para el año de 1960 la psicología humanista se había consolidado con la integración de nuevos adeptos y también con la aparición de diferentes perspectivas del lenguaje existencial. Durante este tiempo en el campo humanista surgieron la Terapia Gestáltica, la Terapia transpersonal y los encuentros de grupo, entre otros. La psicoterapia se transformó de manera significativa, al grado de originar

⁴ A los analistas existenciales del viejo continente nunca se les ha considerado como una escuela ideológica. Estos pensadores eran casi por completo desconocidos para la comunidad psicoterapéutica de los Estados Unidos hasta que en 1958 apareció el libro de Rollo May titulado “**Existence**”. Desde entonces estos planteamientos han ganado mayor influencia (Yalom, 1984).

confusiones entre lo que era la psicoterapia existencial y la psicología humanista; sin embargo, algunos psicólogos humanistas conservaron una orientación existencial, entre los que se encuentran Maslow, Pearls y Rollo May, siendo este último quien conservó más fielmente la tradición filosófica existencial.

2.2.1 PSICOLOGÍA HUMANISTA EUROPEA (VIKTOR FRANKL)

Pese a la gran influencia que el trabajo de Rollo May recibió del análisis existencial desarrollado por los europeos, estos últimos en ningún momento contaron con el reconocimiento del gremio humanista surgido en los Estados Unidos. Sin embargo, no fue un impedimento para el desarrollo en Europa de enfoques como el de Víktor Frankl, que tiene en la actualidad vigencia y reconocimiento.⁵

En 1938 apareció el primer trabajo de Frankl donde le da nombre a la Logoterapia como sistema teórico centrado en la problemática del *significado de la existencia*, además de ser un enfoque terapéutico. Frankl empleó el término **Logos** para aludir al *sentido, significado o espíritu* (etimológicamente el término hace referencia a la *razón de ser, tratado o conocimiento*).

Partiendo del sentido de la existencia Frankl (1978, pp.30-31) mostró interés por rehumanizar a la psicoterapia, en sus términos señala: “hemos puesto de relieve la necesidad de completar la psicoterapia, tal y como viene siendo practicada, con un método psicoterapéutico que se mueve, por así decirlo más allá del complejo de Edipo y del de inferioridad, o, en términos más generales, más allá de toda dinámica emotiva. Lo que se echa de menos, según esto, es una psicoterapia que se remonte más allá de esa dinámica y que, por

⁵ Nace de un matrimonio Judío en Viena el 26 de marzo de 1905 y muere el 2 de Septiembre de 1997. Fue estudiante de Medicina y Neuropsiquiatría e inicia el ejercicio de su profesión en 1940 al hacerse cargo de la Clínica Neurológica del Hospital Rotschild en Viena. Posteriormente debido a la anexión de Austria por los nazis (1938), se detiene violentamente su carrera profesional. Su vida familiar se ve destrozada debido a este acontecimiento ya que todos son deportados al campo de concentración de Therezin en las afueras de Praga. Ahí permanece sólo por un tiempo pues posteriormente habría de estar recluido en otros dos campos de concentración (Auschwitz-Birkenaw en Polonia y Turkheim en Alemania). El 17 de abril de 1945 salió libre, siendo el único miembro de la familia que sobrevivió al nazismo. <http://www.logoterapia.com.mx>

detrás de los padecimientos psíquicos del hombre neurótico, se de cuenta de su combate espiritual. Se trata por tanto de una psicoterapia que arranca de lo espiritual”.

Desde un posicionamiento humanista se aproximó al desarrollo de un modelo teórico que pudiera satisfacer las necesidades de los pacientes en torno a los motivos de consulta. Este enfoque se centra en algunos conceptos como *la voluntad de sentido*, *el vacío existencial* (frustración existencial) y *la neurosis noógena*. También amplió las posibilidades en el campo acción de la psicoterapia. En el plano de la psicoterapia enfatizó la necesidad de abordar la totalidad de hombre (cuerpo-alma-mente) en la problemática de una persona psíquicamente enferma (Frankl, 1990). Destacó la importancia de una visión completa del hombre, señalando que el terapeuta debía tener cuidado de no caer en un psicologismo en la psicoterapia, ya que podría limitar el campo de acción de la misma, reduciendo de esta manera la multidimensionalidad de la existencia humana.

Su preocupación se centra en prevenir de caer en terapia en posiciones meramente confrontativas respecto a la cosmovisión del paciente, ya que para que exista mejoría en el paciente es necesaria una postura objetiva en el ambiente terapéutico que le refutara su posición, más que le dejara permanecer sólo en un primer plano. Las necesidades del hombre en este sentido, precisaban de un ambiente en donde sus conflictos existenciales fueran reducidos a interpretaciones que sólo derivaran del origen de una acción. (Frankl, 1990)

Frankl (1990) señala que sólo en el sentido del *logos* podemos enfrentarnos críticamente a una concepción del mundo, incluso a la de una persona neurótica; por lo tanto si queremos evitar el psicologismo también en el marco de la psicoterapia, tenemos que estar decididos a superarlo a través del logicismo -y esto, al fin y al cabo, quería decir completar la psicoterapia con una logoterapia en la medida que ésta se ve en la situación de afrontar problemas filosóficos del paciente que surgen de él mismo- (p.43).

Dado que las necesidades de los pacientes se modifican permanentemente, es necesario incorporar al ambiente terapéutico otros elementos que lleven al paciente más allá de una concepción general del mundo, enfatizando el desarrollo de un proceso que debe su

concepción más personal respecto a su participación en éste. Por lo anterior, el terapeuta tendrá que asumir una actitud humanista de respeto, discreción, tolerancia e imparcialidad, que bajo ninguna forma buscará imponer una visión predeterminada respecto a su propia visión de la vida. Así, la Logoterapia persigue mediante el ejercicio de la *responsabilidad*, una vía para que el individuo penetre en la infinidad de posibilidades de realización, promoviendo el desarrollo de una conciencia profunda que reconozca evaluaciones en consonancia con él mismo, con su personalidad única y con su destino irrepetible.

En relación con los métodos que se utilizaban en la psicoterapia, el enfoque de Frankl reconoce una fuerza motivadora fundamental en la lucha del hombre por encontrar un sentido a su existencia. Los conceptos que dan el sustento a su modelo psicoterapéutico se abordan por separado a continuación.

La Voluntad de sentido

La Logoterapia como método toma fenómenos específicamente humanos que sólo pueden encontrarse si se asciende a la dimensión noética o espiritual. La naturaleza individual del ser humano es la que le permitirá exclusivamente a él llegar a la reflexión respecto al sentido de su existencia, sólo a través del reconocimiento personal y único de su ser encontrará la manera de ejercer su voluntad de sentido. La tarea principal del hombre debe ser la de ascender a la esfera espiritual a través del reconocimiento y el ejercicio de toda la gama de posibilidades de su realización, partiendo del reconocimiento de su capacidad de *autotrascendencia* y autodistanciamiento.

La Autotrascendencia

Hace referencia a la capacidad de cualquier ser humano para salir de la propia existencia, ya sea a través de la entrega a una tarea, al servicio de una causa, o en la relación con otra persona(s). Este concepto denota el hecho fundamental de que el existir del ser humano siempre se hace con referencia a algo que no es su mismo existir.

El Autodistanciamiento

Se refiere a la habilidad para *salir* de uno mismo y contemplarse desde fuera. En las situaciones de conflicto la habilidad para salir de sí mismo es un recurso útil para evaluar la problemática e identificar los elementos que lo conflictúan como algo que le ha acontecido y que no tendrían por qué suceder otra vez. Las enfermedades físicas y emocionales, como el temor y la angustia, forman parte del cuerpo y de la psique, la habilidad de autodistanciarse es útil para actuar en contra de ellas.

La orientación hacia una actividad

Un elemento adicional a la capacidad de autotranscendencia y de autodistanciamiento se desprende de la necesidad del hombre por realizar una actividad ya sea a corto o largo plazo, el compromiso personal hacia la realización de una actividad. El valor curativo de desempeñar una tarea es mayor cuando la persona es considerada como la única que puede realizarla o es la más capacitada.

La realización de una meta es el resultado del ejercicio de una serie de valores que Frankl (1978, pp.87-89) clasifica en tres categorías: “los valores realizables por medio de actos de creación **valores creadores** (...) los que se alcanzan por medio de la vida misma, **valores vivenciales** (...) Estos valores se logran en la acogida prestada al universo, por ejemplo, en la entrega a la belleza de la naturaleza o del arte (...) Una existencia al parecer empobrecida –aunque, en realidad, sólo sea pobre en valores creadores y vividos- puede ofrecer, a pesar de todo, una última posibilidad, y la más grande, de realización de valores, llamaremos a estos valores, **valores de actitud.**”

La fuerza de la **autotranscendencia**, el **autodistanciamiento** y la **orientación hacia una actividad** en la forma de ejercicio de valores, son los elementos que sitúan al hombre ante su ser consciente y responsable del cual no tiene escapatoria; ya que son infinitas las situaciones que posibilitarían el ejercicio de sus valores y al llevarlas a cabo no hay cabida para la falta de sentido.

El Vacío existencial

La Logoterapia da cabida a la duda o desesperación que siente el ser humano sobre el sentido de su existencia –también puede entenderse como la voluntad de sentido que se frustra-, a esta situación la identifica como la *carencia de sentido* o la *frustración existencial*. En este plano también surge lo que se denomina neurosis noógena.

En lo que se refiere al vacío existencial, la *neurosis noógena* no guarda similitud con lo que el psicoanálisis tradicional denominó *neurosis psicógena*, pues ambas definiciones parten de concepciones muy distintas. La distinción la establece Frankl (1999, pp.143-144): “la neurosis noógenas no nacen de los conflictos entre impulsos e instintos, sino más bien de los conflictos morales distintos; en otras palabras, de los conflictos morales o, expresándonos en términos más generales, de los problemas espirituales, entre los que la frustración existencial suele desempeñar una función importante.” La manera en que se aborda este tipo de neurosis, se basa en dos estrategias de intervención, la primera se conoce como *intención paradójica* y la segunda *derreflexión*. En la primera el objetivo es hacer que la persona se distancie de su neurosis, por medio del humor, de modo que el paciente aprenda a tomar una postura irónica ante la presencia de su síntoma; en la segunda se instruye al paciente a dejar de estar sobre atento a la presencia de cualquier tipo de síntoma (Frankl, 1997).

La frustración existencial también puede adoptar otras formas de manifestación tales como la *neurosis de la desocupación* término que se ha empleado para denominar a la experiencia de vaciedad en el hombre como resultado de la desocupación; en algunos casos, este tipo de neurosis se presentan en los desempleados o jubilados. El vacío existencial también puede desencadenar una *neurosis dominical*, la cual se presenta cuando el individuo toma su actividad laboral como una especie de huida del verdadero significado de la experiencia plena de la vida humana, de manera que al ver paralizado su ajetreo de toda la semana, aparece el domingo revelándole el verdadero vacío y la pobreza de sentido en su vida.

De lo anterior se puede inferir que el enfoque de la Logoterapia permite revelar la dimensión espiritual o humana del ser humano, tiene recursos para descubrir nuevos sentidos de la vida desde el individuo, penetrando en los conflictos que se desarrollan ante la duda o desesperación, ya sea mediante una decisión existencial (asumiendo la responsabilidad ante si mismo), de la realización de un acto creador (a través de la búsqueda de una causa o una misión) o en el reconocimiento de no saber cómo dirigirse hacia el camino de su libertad interior. En este sentido, el análisis sitúa al individuo en una postura en la que se hace consciente de su participación en la construcción de realidad, en este proceso se reconoce como tarea primordial del terapeuta la comprensión genuina del mundo del paciente, como lo señala Yalom (2000, p.193) “La psicoterapia existencial es una aproximación dinámica a la terapia que se centra en las preocupaciones que están enraizadas en la existencia del individuo”.

Por lo anterior, se puede afirmar que lo que caracteriza el dinamismo de este modelo existencial y que lo diferencia de otros es el reconocimiento de la existencia de fuerzas conscientes e inconscientes en el individuo. Los conflictos existenciales que se presentan en el individuo, surgen como resultado de la confrontación personal, con respecto a los datos que toma a partir de la reflexión personal sobre su existencia. A este respecto, Yalom (2000, p.19) señala que: “Con frecuencia este proceso de reflexión se cataliza a través de ciertas experiencias urgentes, denominadas por lo general, situaciones <<límite>>, entre las que se incluyen el enfrentamiento con la idea de la propia muerte, con algunas decisiones importantes e irreversibles o con el colapso de algunos esquemas fundamentales que nos proporcionan una serie de significados”.

Es por eso que el individuo de frente a una etapa de la vida, tal como ocurre con la llegada a la vejez, experimenta claramente una transformación personal y social que lo sitúa ante una serie de cuestionamientos en torno a su existencia. El tránsito hacia una etapa de la vida en la que se presentan cambios en aspectos físicos, psicológicos, sociales y económicos, coloca al individuo de frente a situaciones que la psicoterapia existencial denomina situaciones *límite*, la Logoterapia como un modelo de intervención puede proporcionar al anciano diferentes vías de solución a su problemática existencial.

Finalmente, habiendo expuesto los postulados centrales de la Logoterapia como un modelo de psicoterapia existencial, en el siguiente apartado se presentarán los aspectos específicos que caracterizan a la etapa de la vejez, de modo que se establezca el vínculo entre la temática de la vejez y la Logoterapia como un enfoque para tratar las situaciones de esta etapa de la vida.

CAPÍTULO III

EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

El ser humano durante su vida atraviesa por un proceso de desarrollo el cual comienza con el nacimiento y concluye con la vejez y la muerte. A continuación se presentan las concepciones principales que se han formulado en torno a la última etapa de la vida y los cambios físicos, psicológicos y sociales que le acompañan. Se enfatiza particularmente el enfoque de la Logoterapia hacia esta etapa de la vida del ser humano. Como parte del capítulo se presentan algunos de los modelos que utilizan esta perspectiva terapéutica en la atención de las necesidades de grupos vulnerables, subrayando las líneas de acción concreta que serían susceptibles de adaptarse a la solución de diversas problemáticas que se presentan en la vida de los ancianos.

3.1 CONCEPCIONES DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

La vejez como una etapa proceso inherente al desarrollo del ser humano comporta una serie de cambios que es preciso conocer, evaluar y analizar, para comprender la realidad en que vive este grupo de la población, de modo que permita identificar maneras efectivas de inclusión en la sociedad a la que pertenecen.

En la actualidad el proceso de envejecimiento del ser humano se concibe desde diferentes perspectivas. La primera es la que clasifica a la población según la duración cronológica de la vida, esta se conoce como *Vejez cronológica*. En esta todos los seres humanos comparten una medida que hace que los nacidos en la misma fecha tengan idéntica edad cronológica, de manera que a partir de ahí pueden identificarse diferentes grupos de edad. Desde esta perspectiva a la cohorte de la población que se identifica como población de

viejos, ancianos o adultos mayores, es aquella cuya edad es igual o mayor a los 60 años (Moragas, 1991).

Esta perspectiva ha sido criticada porque excluye aspectos importantes como el estilo de vida, las condiciones de trabajo o el historial de salud al momento de considerar si es por medio de la edad que se puede establecer el estado global de una persona.

Moragas (1991, p.22) lo explica de la siguiente manera: “Una misma edad ofrece resultados desiguales en salud, aptitud funcional, inteligencia, educación, etcétera, e individuos de diferentes edades pueden tener características físicas y psíquicas semejantes. La edad constituye un dato importante pero no determina la condición de la persona, pues lo esencial no es el mero transcurso del tiempo, sino la calidad del tiempo transcurrido, los acontecimientos vividos y las condiciones ambientales que lo han rodeado”.

La segunda perspectiva que aborda el proceso de envejecimiento se conoce como *Vejez funcional*, en esta claramente se establece una relación entre ambos términos para definir si las personas son o no funcionales, introduciendo conceptos como incapacidad o limitación, propiciando en este sentido que la vejez sea concebida como una etapa en la que el ser humano es funcionalmente limitado; si bien es cierto la edad comporta una serie de cambios, debe reconocerse que estos no son exclusivos de los ancianos, pues cada una de las etapas de la vida comporta sus propias transformaciones. Como resultado del paso del tiempo la capacidad funcional en la vejez se reduce, empero esto no significa que debido a ello la persona no pueda desarrollarse de manera plena, en otros aspectos, como el psicológico o el social. Actualmente está, es una postura que el adulto mayor ha tenido que enfrentar, pues el término funcionalidad, es utilizado en muchas esferas sociales propiciando que este tenga una fuerte carga social. (Moragas, 1991)

Rage (1997, p.15) menciona al respecto: “Existen innumerables casos de ancianos sabios y trabajadores que, a pesar de las limitaciones naturales de la edad, han tenido visiones prometedoras del futuro y consideran que la existencia es buena (...) No existe una manera exclusiva y correcta de vivir plenamente la vejez porque las personas envejecen de modos

diferentes (...) En algunos países del primer mundo hay las llamadas “Universidades de la tercera edad”, en la que sus alumnos, que obviamente pertenecen a esta etapa, estudian una carrera o algún arte que siempre desearon aprender con lo que su vida cobra un sentido”.

En la *vejez, etapa vital*; se reconoce que la edad comporta cambios externos visibles en el anciano, los cuales son el resultado del paso del tiempo, sin embargo no deja de considerarse la importancia de la individualidad, además de subrayar el papel de la sociedad en ambos aspectos.

De las tres concepciones que hasta el momento se han descrito, la última es la que ha tenido mejor aceptación ya que destaca la unicidad de la esfera individual, social y ambiental para la experiencia humana. Se adapta muy bien a los modelos de la psicología del desarrollo, en donde se reconoce la importancia de cualidades humanas como la capacidad de elección, la creatividad, la valoración y la autorrealización.

Otro elemento que ha contribuido a la aceptación de la vejez como etapa vital, es que esta es concebida desde una visión integral donde más que excluir a las otras dos posturas, las retoma, enfatizando la necesidad de crear y utilizar modelos explicativos que vayan más acorde a lo que es la totalidad de la experiencia humana.

Hay quien parte del concepto de salud y enfermedad para definir el proceso vital del envejecimiento, reforzando la creencia popular de que la *vejez* llega acompañada de un proceso de enfermedad; lo cual es completamente falso, pues la acumulación de años no tiene por qué ser un proceso patológico, contrariamente a esta visión, muchos ancianos aun después de la jubilación desempeñan actividades físicas e intelectuales con plena efectividad, ya sea que vivan y trabajen en la ciudad o en el campo. En este sentido lo que sí se ha reconocido, es la presencia de momentos críticos que pueden derivar en una enfermedad, entre los que se encuentran la muerte de la pareja, la misma jubilación o el aislamiento (Hernández, 1997).

De aquí la importancia de conocer los cambios físicos, psicológicos y sociales que pueden presentarse en esta etapa, como resultado de factores en los que la herencia, la genética, el medio ambiente material y psicosocial juegan un papel primordial.

3.1.1 CAMBIOS FÍSICOS EN LA VEJEZ

A partir de los 60 años de edad se a determinado las personas, pasan a formar parte de la categoría de adultos mayores, sin embargo en la actualidad no hay una edad específica para determinar en que momento una persona puede considerarse *físicamente vieja*, por tal razón pertenecer a dicha categoría no debe ser asociado con este hecho.

Sin duda al llegar a la última etapa de la vida, el cuerpo experimenta cambios físicos, que se hacen más perceptibles tanto para el anciano como para las personas que lo rodean. Mishara y Riedel (1984) señalan que “la mayoría de los seres humanos sienten disminuir poco a poco sus fuerzas entre los 30 y 35 años, pero no dan importancia al hecho en tanto no vean afectadas sus actividades cotidianas (...) las modificaciones graduales se aprecian cuando alcanzan un umbral crítico que provoca un cambio (...) cuando comienza a darse cuenta que los cabellos se vuelven grises o más escasos, cuando aparecen las arrugas y la sequedad de la piel y aumenta el peso” (p.24).

La vejez no es una enfermedad en si misma, sin embargo es indudable que coloca al adulto mayor en una posición de mayor vulnerabilidad, ya que la probabilidad de enfermar es mayor en esta etapa de la vida.

Cruz citado en Romera (2007, p.44) menciona las características comunes de los distintos seres humanos en torno al envejecimiento;

- Aumenta la mortalidad una vez superada la fase de madurez.
- Existen cambios bien conocidos en la composición química, la morfología y función del organismo.

- Los cambios son progresivos y conducen a un deterioro morfológico y funcional.
- La capacidad de respuesta frente a las agresiones y de adaptación a los cambios ambientales es menor a todos los niveles biológicos.

3.1.2 CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA VEJEZ

Los cambios psicológicos que se presentan pueden dividirse en tres grupos, el primero se relaciona con la esfera cognitiva, la cual tiene un impacto sobre la manera de pensar y en las capacidades del anciano, el segundo toca aspectos en torno a su afectividad y personalidad, y en el último hace referencia a la forma en la vive su sexualidad.

Esfera cognitiva. Aun sin la existencia de un proceso demencial, ocurre una merma en las capacidades del adulto mayor, como resultado de la combinación de aspectos como la edad, el sexo, el nivel de escolaridad, enfermedades asociadas, el nivel de autonomía, los factores genéticos y la actividad física o mental.

Las funciones cognitivas que se modifican de manera notable, son las relacionadas con la memoria reciente, ya que la memoria a corto y largo plazo no presenta cambios significativos; la atención suele alterarse sólo en los casos en que se tenga que seleccionar información compleja o se requiera que el anciano atienda más de un elemento. Con respecto al lenguaje se advierte que hay una disminución en la capacidad para asimilar conceptos nuevos que no puede enlazarse con información del pasado, además de presentar dificultades en la comprensión de mensajes largos o complejos. En lo referente al razonamiento y las funciones constructivas existe un leve deterioro, principalmente en la capacidad de razonamiento lógico y en la planificación, ejecución y evaluación de secuencias complejas. En el aprendizaje y el manejo de información nueva se ve claramente disminuido. En la agudeza sensorial también se produce un descenso; las funciones visuoespaciales se mantienen al momento de reconocer, reproducir e identificar elementos conocidos, a diferencia de lo que ocurre con elementos complejos; finalmente, para el caso de la inteligencia, debido a que en

ella intervienen otras funciones, la primera se afectará si alguna de las otras presenta algún deterioro.

Afectividad y personalidad. El adulto mayor llega a la etapa de la vejez conservando sus particularidades, tanto en la esfera individual como en la interpersonal, ya que llegar a este período de la vida no significa que deba despojarse de las experiencias adquiridas o que su personalidad se transforme al grado de parecer otro. Donde se presenta una variación es en la capacidad para adaptarse a una situación ambiental diferente, sus reacciones pueden tornarse rígidas, indiferentes y/o de rechazo e incluso puede presentar cuadros depresivos. Los ancianos se vuelven emocionalmente más sensibles, con tendencia a mostrar un humor sombrío. En las situaciones de estrés, se muestran pasivos y tienden a contener la ansiedad más que enfocarse a la solución del problema.

Sexualidad. La creencia popular apunta a que este tema no es del interés del adulto mayor, sin embargo los datos muestran lo contrario; en general se mantiene el interés y la capacidad para el acto sexual, estimándose que en 50-60% de los ancianos de 60-75 años mantienen actividad coital, lo mismo que ocurre en el 20-30% con el grupo de mayores de 75 años (Jiménez, 2007).

El ejercicio de la sexualidad de manera plena depende en gran medida de la condición de vida del anciano; en donde el estado de salud física, la disponibilidad de una pareja y la actividad sexual previa juegan un papel importante. Finalmente, otro aspecto que es necesario desmitificar es el relacionado con la idea que coloca al adulto mayor como un ser asexual.

3.1.3 CAMBIOS SOCIALES EN EL ENVEJECIMIENTO

Todos los seres humanos desde que nacemos vamos envejeciendo, sin embargo hasta que se dan cambios notables en nuestra vida es cuando nos percatamos de ello. Este momento se visualiza a través de los cambios que se presentan en el rol laboral, familiar e interpersonal, ahí es cuando el adulto mayor se da cuenta que su mundo se ha modificado y que sin duda ha llegado la vejez.

Altarriba (1992, p.71) lo expone así “Los primeros síntomas de la vejez (a menudo de aparición muy subjetiva y de fácil influencia en nuestra cognición por la opinión ajena), suelen desencadenar una crisis cuya resonancia y consecuencia dependerán del grado de sensibilidad, confianza, salud, predisposición y ubicación en el contexto ambiental, traducándose en la práctica en posibles variaciones de la homeostasis (en el sentido de M. Esteve) o de la percepción e interpretación del alcance de estos signos y símbolos del envejecer.”

En nuestro país el cese de la actividad laboral conocido como *jubilación* se presenta en la mayoría de los casos a los 65 años. Llegar a este momento de la vida coloca al adulto mayor ante uno de los primeros cambios en su estatus social, ya que en términos laborales deja de ser productivo, su poder adquisitivo cambia y por si no fuera poco, su estilo de vida y sus redes sociales (amistades). En algunos casos lo anterior origina la presencia de sentimientos de inutilidad y minusvalía, ya que la jubilación es vivida como una pérdida y un retiro y no como el final de una etapa de obligaciones. Hay quien a diferencia de lo anterior, busca opciones que faciliten la adaptación a su nuevo estilo de vida, aquí la presencia de una actitud positiva es la que predomina, el anciano no sólo establece actividades nuevas, sino que las reorganiza e incluso hace transformaciones en sus relaciones familiares y sociales.

La *viudez*, es otro aspecto que aparece en el marco de los cambios sociales. La pérdida de personas con las que se ha establecido relaciones significativas (pareja o amigos) es una situación que también se tiene que enfrentar. En este sentido, la elaboración del duelo dependerá del grado de identificación y dependencia que se haya establecido con el fallecido, aquí juegan un rol importante la personalidad, la situación económica y social, las personas del entorno y las circunstancias de la muerte.

El entorno *familiar* del adulto mayor sufre un proceso de transformación. Cuando los padres envejecen se reorganizan los roles al interior de la familia, particularmente cuando aquellos sufren algún tipo de enfermedad. Romera (2007, p.26) lo explica de la siguiente manera: “en general se produce una inversión de roles, adoptando los hijos y sus cónyuges el papel de cuidadores y figuras de referencia y soporte, y los ancianos pierden autonomía y pasan a asumir un rol más dependiente.” Las condiciones físicas, psicológicas y emocionales

en que se encuentra el adulto mayor es determinante para evaluar los cambios en los roles familiares. Sin embargo esto no significa que se le deba despojar de su lugar dentro de la familia, ya que se ha observado que es al interior de la familia donde más se ha desvirtuado su papel.

El maltrato o abuso al anciano, tiene que ver con una de las situaciones sociales que prevalecen al llegar a esta etapa. “La Asociación Médica Americana define el maltrato del anciano como aquella acción u omisión cuyo resultado es un daño o amenaza de daño contra la salud o el bienestar de un anciano” (Jiménez, 2007, p.27). Cualquier forma en la que se vulnere la integridad del adulto mayor, ya sea física (abusos sexuales, cuidados médicos inadecuados y/o agresión corporal intencionada), psicológica (gritos, humillaciones, aislamiento o cualquier tipo de daño emocional) y económicamente (uso inadecuado de los recursos y abuso de confianza) tendría que ser sancionada por la vía legal. El maltrato al anciano como parte de los cambios que este tiene que enfrentar desde la perspectiva social no sólo tiene repercusiones para él (se han ido perdiendo las garantías de seguridad) sino para la sociedad en general.

3.2 LA VEJEZ DESDE LA PERSPECTIVA DE LA LOGOTERAPIA

Como ya se expuso en párrafos anteriores, los adultos mayores se enfrentan a una serie de transformaciones en diferentes esferas de su vida. Hay situaciones relacionadas con la vulnerabilidad a padecer procesos de enfermedad, experimentar la pérdida de la pareja o amigos, llegar al momento de cese en la actividad laboral y percibir que se están quedando solos, son algunos de los cambios por los que atraviesan. La relevancia que tiene hoy en día llegar a la última etapa de la vida, no sólo da cuenta de los avances que en materia de salud se han dado, sino también, evidencia la importancia de reconocer que falta mucho por hacer en torno al tema de la vejez. Contar en la actualidad a diferencia de otras épocas con un número creciente de adultos mayores, tiene que alertar a la sociedad en general en el establecimiento de estrategias que fomenten el desarrollo pleno de cada uno de ellos.

La logoterapia como una vía de atención a la población adulta mayor, toma en consideración las implicaciones médicas y demográficas que el aumento de este grupo etario trae consigo, sin embargo se centra principalmente, en el abordaje de aspectos relacionados con la prevención y el tratamiento de enfermedades psíquicas.

Uno de los primeros aspectos que es preciso destacar, parte de la posición que toma el anciano ante su propia vida, donde lo más importante no radica en vivir muchos años, sino en la forma en la que ha encontrado el sentido de estar vivo.

Frankl (2003) lo expone así: “Quien haya sentido siempre el deseo de vivir, sino también el de llevar una vida digna de un ser humano, tendrá que admitir que a todo ser humano que merezca tal nombre no le debería satisfacer el simple hecho de estar y permanecer vivo. Una existencia de este tipo se asemeja más al hecho de vegetar y merecería tal denominación” (pp. 57-58).

Así es como Frankl subraya la trascendencia que tiene para todo ser humano saber que su vida tiene un para qué, que le da sentido a su existencia. Si esta lucha por encontrar un objetivo en la vida y un contenido existencial no se puede satisfacer, no sólo afecta la esfera emocional (sentimiento de monotonía y vacío) sino también la corporal ya que podría experimentar efectos negativos.

Pensemos en las repercusiones que tiene, para las personas que después de haber llevado una vida de trabajo o realizando una actividad durante un periodo largo de pronto su situación o circunstancia cambia. Quien lo haya experimentado directa o indirectamente sabrá de todas las implicaciones a nivel físico y emocional que esto trae consigo. “La conciencia de tener una misión concreta y personal no sólo mantiene psíquica e intelectualmente a las personas mayores, sino que les preserva de las enfermedades y, con ello, de la muerte” (Frankl, 2003, p.58).

A lo largo de la historia han existido grandes personajes que a través de su historia de vida han dado cuenta de lo irrelevante que podría ser la edad, si la existencia tiene un para qué

estar vivo (algunos de estos personajes podrían ser: Johann Wolfgang Von Goethe, Pablo Ruíz Picasso, David Alfaro Siqueiros, Diego Rivera y Francisco de Goya y Lucientes).

Ofrecerle al anciano la posibilidad de mantenerse absorto en una actividad, sin duda lo acerca más hacia el sentimiento de tener un sentido a pesar de su edad. Las posibilidades que se pueden encontrar son infinitas si se promueve la importancia de la actividad más que la del descanso. Mucho se ha dicho entorno a la necesidad de modificar las edades de Jubilación o de abrir espacios de trabajo ya que sin duda esto se traduciría en mayores beneficios físicos, psicológicos y sociales para todos.

Frankl (2003, p.61) señala que “Desde el punto de vista psiquiátrico, lo importante no es que uno sea joven o viejo, no importa la edad que se tenga, lo decisivo es la cuestión de si su tiempo y su conciencia tienen un objeto, al que esa persona se entrega, y si ella misma tiene la sensación, a pesar de su edad, de vivir una existencia valiosa y digna de ser vivida; en una palabra, si es capaz de realizarse interiormente, tenga la edad que tenga”.

Desde esta perspectiva se fundamenta en el reconocimiento de que la persona sin importar su edad cuenta con una voluntad y una orientación hacia el sentido que le es inherente. Lukas (2004, p.16) explica que “La voluntad irrumpe en la pubertad -con el completo despertar de la fuerza espiritual humana- como búsqueda vehemente de sentido e identidad, y acompaña al individuo en todos sus caminos como primera motivación para actuar (...) anclada en lo más hondo de la persona, la voluntad de sentido tampoco se desvanece en la vejez, sino que estimula hasta el final la búsqueda de las últimas posibilidades, reducidas pero todavía existentes, de experimentar la belleza, hacer el bien y ser útil. Sus efectos secundarios (no intencionados) son, con toda probabilidad, momentos felices, éxito demostrable, una conciencia propia sólida y, en general, la satisfacción de haber cumplido en la vida.”

Una de las vías que se ha utilizado para llevar al adulto mayor hacia la conciencia y el reconocimiento su sentido de vida es a través de reflexión de lecturas en un contexto de grupo. En donde los participantes reflexionan de forma sencilla y amena sobre aspectos que tienen

que ver con el análisis y el sentido de su existencia, contemplando de esta manera los sucesos de la vida desde otras perspectivas. La *Logoterapia* coincide prácticamente con el tesoro inmemorial del ser humano, tal como éste se nos presenta en fábulas, leyendas, parábolas e historias, remitiendo siempre a actitudes justas, ideales audaces y sencillez natural. Si en las sesiones de grupo se consigue acumular algunas de estas <<pedras preciosas filosóficas>> y enhebrarlas en una <<joya>>, el éxito psicológico estará asegurado los participantes hallarán sosiego, satisfacción y estabilidad. Vivirán con mayor vitalidad por un sentido y soltarán ciertas cosas anticuadas, superficiales y perturbadoras. Y quien suelta tiene las manos libres. Por ello amarran a su corazón algo distinto que les acompañara en adelante: agradecimiento, bondad y respeto. (Lukas, 2004, p.169) ⁶

Otros trabajos que han demostrado su eficacia en la atención a grupos vulnerables guiados por esta perspectiva, estos podrían ampliarse y/o adaptarse de manera efectiva en la solución de diversas problemáticas presentes en los ancianos. Estas propuestas se abordan a continuación.

- Grupos de sentido de vida. Los grupos de sentido de vida surgen como una opción más para crear lazos de unión en una sociedad en donde empieza a imperar la satisfacción de necesidades personales. El objetivo principal de la formación de este tipo de grupos debe tener dos principios básicos: primero que la cohesión grupal se desarrolle desde el instante en que se comparte el sufrimiento inevitable de cada uno de sus integrantes; segundo, que el diálogo existencial profundo genere la actitud de escucha indispensable para establecer un puente humano que va más allá del encuentro de persona a persona, estableciéndose de sentido a sentido (García, 2001).
- La Logoterapia, una luz en el camino. Taller para padres con hijos con Síndrome de Down. Este fue un taller creado con la finalidad de ofrecer un espacio donde los padres pudieran expresar sus vivencias, su sentir, identificar y trabajar emociones, ver el

⁶ El cuento tiene una secuencia lógica y una estructura gramatical que remite al lector a una reflexión profunda de sus circunstancias personales, además de propiciar una introspección y un contacto interno en cada participante. El cuento desde la perspectiva de la Logoterapia propicia que el lector, haga un ejercicio de resignificación de su existencia (Flores de Mallet, 2001).

significado que tienen y de esta forma lograr una comprensión más amplia de sus vidas, dándole una esperanza y perspectiva de la vida (Flores de Mallet, 2001).

- Grupo logoterapéutico para personas con VIH Y SIDA. Formado con la intención de dar a conocer una experiencia personal y proporcionar ayuda a las personas que reciben resultado positivo de la prueba del VIH y a quienes padecen SIDA. Este grupo fue el primero que utilizó la Logoterapia al ámbito de la salud pública y de la terapia grupal (León, 2001).
- Aplicación de la Logoterapia en la intervención en crisis. La finalidad de este tipo de intervención es conseguir que la persona que sufre, no sólo logre el nivel de funcionamiento que tenía antes de la pérdida, sino que se trascienda a sí mismo y busque el sentido de su vida sin aquello que ya no está en su circunstancia actual. Esta se lleva acabo a través de la implementación de terapia grupal mediante talleres (Brito, 2000).
- Grupos de apoyo existencial. El objetivo principal es la búsqueda del sentido de la existencia a través de la experiencia de crecimiento y apoyo social. Mediante la lectura de cuentos y frases se brinda un espacio de encuentro consigo mismo y con la realidad, asumiendo elaboraciones ante la libertad y la responsabilidad, la temporalidad del ser humano, el sufrimiento y el sentido de la existencia (Martínez, 2002).
- Curso-Taller, “Aprender a escuchar la voz de la conciencia”. El curso abarca los siguientes temas: metáforas, el trabajo con sueños, meditación, lenguaje hipnótico y contacto desde la música. Cada tema tiene su fundamento teórico y su aplicación práctica (Unikel, 2002).
- Grupo de comedores Compulsivos. El objetivo principal fue integrar un grupo de comedores compulsivos, que fueran capaces de admitirse adictos, con trastornos en la alimentación, que desean dejar de comer compulsivamente y no desean remedios

mágicos para bajar de peso, anhelan relacionarse con normalidad con la comida al nutrirse y no repletarse (Halabe de kababie, 2002).

Finalmente, las aplicaciones de la *Logoterapia* son diversas, lo primordial es no perder de vista el lugar que ocupa el hombre (cualquiera sea su edad), como el portador de su propio sentido de vida, cuyos valores, libertad y responsabilidad lo ayudarán a enfrentar cualquier destino.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

A continuación se describirán los elementos que conforman el sustento metodológico de toda la investigación. En el primer apartado se exponen los objetivos y la justificación; en el segundo se describe el diseño de la investigación (tipo de estudio, escenario, población, instrumentos, procedimiento y resultados), finalmente se presenta el apartado de discusión y conclusiones

4.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

4.1.1 Objetivo General de la Investigación

Realizar una intervención desde el enfoque de la Logoterapia mediante la reflexión y el análisis de cuentos que abordan temáticas relacionadas con la vejez, para preparar a los Adultos Mayores a enfrentar con responsabilidad el proceso personal que experimentan al llegar a esta etapa de la vida.

4.1.2 Objetivos específicos

1. Lograr que los Adultos Mayores reconozcan través de la búsqueda de posibilidades no exploradas para la resolución de conflictos la existencia de un sentido en su vida, para que asuman con responsabilidad las diferentes situaciones a las que los enfrenta el destino.

2. Orientar a los Adultos Mayores a través de la aceptación responsable de las decisiones que han tomado para que modifiquen las actitudes negativas que puedan tener hacia su vida o a la vida en general.
3. Ampliar la perspectiva de los Adultos Mayores a través del análisis de sus situaciones personales respecto a cómo viven su vejez, para que puedan adaptarse a sus condiciones físicas y psicológicas actuales.
4. Desarrollar el sentido de trascendencia en la vida de los Adultos Mayores a través de la comprensión de las experiencias positivas y negativas que hayan podido tener a lo largo de su vida, para que modifiquen su perspectiva respecto a cómo vivir el sufrimiento.
5. Crear espacios de apoyo adicionales a la familia a través de la asistencia y participación en actividades grupales, para que los Adultos Mayores que no cuenten con este recurso, tengan un espacio de conversación, escucha y compañía que refuercen su pertenencia social.

4.1.3 Pregunta de Investigación: ¿Cuál es la manera en la que los Adultos Mayores enfrentan su llegada a la vejez?

4.1.4 Justificación:

Relevancia social: la transición demográfica está afectando de forma sustancial a la población de adultos mayores de modo que hace urgente la creación de programas y estrategias acordes a las características de este grupo de población para favorecer el pleno desarrollo de sus potencialidades. Esto hace un elemento clave para que los ancianos retomen el lugar que merecen como parte de esta sociedad. Educarlos en la responsabilidad personal, es una tarea que busca dejar atrás modelos asistenciales en donde lo único que se ha promovido es la cultura de un *Gobierno que regala todo* que si bien es cierto es una función básica en la distribución del presupuesto económico, un grave error es reducir su papel a ser sólo el

proveedor; su función actual no tendría por qué reducirse a dar dinero a los ancianos, sino hacer una distribución justa de los ingresos del país y ser el responsable de crear las políticas que den respuesta a las necesidades de tipo económico, político, social, educativo y de salud para todos los mexicanos. La relevancia social de esta investigación no sólo va de la mano de las estadísticas del envejecimiento en México, sino de la necesidad de reconocer que los adultos mayores aun tienen mucho por hacer, no sólo para sí mismos sino para la sociedad a la que pertenecen.

Utilidad metodológica: desde hace siglos se ha relegado el papel de la investigación cualitativa por no seguir los cánones establecidos, por el método científico, por muchos años la búsqueda de la objetividad, ha sido un elemento clave a través del cual se ha buscado dar validez al conocimiento; sin embargo validar o legitimar la generación de este, no sólo parte de las metodologías e indicadores cuantitativos sino del sustento teórico y metodológico que se adapte al individuo que es estudiado. La metodología cualitativa, fue elegida valorando las características particulares de esta investigación, además de considerar que está, podría sustentar y validar el conocimiento, que surgiera como resultado de este estudio.

Viabilidad: la investigación se llevó a cabo cerca del domicilio de la pasante en psicología, lo cual facilitó el acceso a la población y el conocimiento del escenario social en el que se desenvuelve la población sujeto de estudio. La participación de ésta en otras actividades dentro de la parroquia de la *Esperanza* facilitó la vinculación con el grupo y generó la confianza para plantear abiertamente la propuesta de trabajar con el grupo parroquial de esa comunidad. El proyecto de investigación fue acogido de forma favorable por el Sacerdote (Asesor del grupo de tercera edad) con lo cual se logró el acceso a las instalaciones y a la coordinadora del grupo. Cabe mencionar que algunos integrantes del grupo de adultos mayores conocían de vista a la pasante y sabían que estaba estudiando la carrera de psicología. De tal forma que previo a la investigación ya se contaba con los recursos materiales y personales para trabajar con la muestra seleccionada.

Deficiencias en el conocimiento del problema: actualmente se le ha dado mayor difusión a las implicaciones que el aumento de la población adulta mayor, traerá para el país, existe mucha

literatura, pero poca experiencia en la implementación de programas, que preparen al adulto mayor, no sólo a vivir los cambios propios de su adultez, sino que le inyecten nuevos bríos para continuar con una nueva etapa la cual implica un enfrentamiento de cara al tema de la responsabilidad. Esta población debe tener claro que aun tiene infinidad de maneras de disfrutar su llegada a la vejez.

4.2 MÉTODO

4.2.1 Tipo de estudio: Etnográfico

Este tipo de estudio se eligió para llevar a cabo la presente investigación por adaptarse a los objetivos, a la recolección y análisis de los datos. La población seleccionada para el estudio fue un grupo de Adultos Mayores ya constituido dentro de un espacio religioso.

La inmersión en el campo de estudio se realizó mediante la aplicación de un Programa de Lectura de Cuentos, apoyado con la técnica de observación participante. Mediante las descripciones que los adultos mayores hicieron con relación a los contenidos vertidos en las historias y cuentos se identifica la forma en la que éstos enfrentaban su llegada a la vejez y así responder la pregunta central de investigación. Todo ello permite cumplir con el objetivo general de la misma mediante la aplicación de las técnicas de la logoterapia.

4.2.2 Escenario

En el Estado de México, con una superficie de 64 Km. se localiza el Municipio de Ciudad Nezahualcóyotl en lo que fuera el fondo del lago de Texcoco, esta es una formación hidrológica resultante del relleno paulatino de sedimento de variado origen. Con un clima templado semi-seco y con una población total de 1,140,528 habitantes, representando el 1.1% de la población del Estado.

En este territorio geográfico se localiza la Colonia Esperanza, esta una población heterogénea, compuesta por familias de varios Estados de la República, entre los que predominan Oaxaca,

Michoacán, Chiapas, Puebla, Zacatecas, Hidalgo, Jalisco, Guerrero y Guanajuato. También hay algunas familias de origen extranjero procedentes de los países de El Salvador, Guatemala, Honduras, España, Japón, Corea, China y Filipinas. Su territorio lo comprenden 23 calles. Específicamente la *Parroquia de Nuestra Sra. De la Esperanza*, se localiza entre calle Me voy y calle 1, colindando con Av. Chimalhuacán y Cielito Lindo.

El espacio en el que está ubicado el templo, colinda con el Mercado 10 de Septiembre y el Parque de la Colonia; el primero cuenta con un área que se utiliza como estacionamiento y como atrio, pues esta es una de las vías que los locatarios del mercado utilizan para descargar la mercancía que utilizan para su venta. Ahí se encuentra la entrada principal del templo, la cual tiene dos vías de acceso, una a través de la escalera y otra por medio de una rampa; la última fue diseñada especialmente para personas con capacidades diferentes, adultos mayores o para quien tenga que auxiliarse de bastón, silla de ruedas, muletas, etcétera.

En días hábiles sólo se abre uno de los portones principales, ya sea en la celebración de las 8:30 AM o en la de las 7:00 PM, como el día de reunión de los ancianos es el viernes por la mañana, el espacio que se ocupa para llevar acabo las mismas es el comprendido entre la entrada principal (que ese día tiene cerrado el acceso) y una parte del templo. El Sacristán es el encargado de acondicionar el lugar de reunión, previo a que lleguen los integrantes del grupo; por las características del mismo no se cuenta con un enchufe cercano, para poder utilizar grabadora u otros medios electrónicos; sin embargo hay una excelente iluminación proveniente de la luz del día.

4.2.3 Población

Características generales de la población: Grupo de la tercera edad, formado al interior de una Institución Religiosa. Las personas que lo integran acuden de manera regular por convicción personal y participan en las diferentes actividades que se llevan a cabo dentro y fuera del templo; ya sea haciendo oración, reflexionando sobre pasajes bíblicos, participando en la celebración dominical y en actividades que no son propiamente religiosas como kermés, noche mexicana o convivios grupales.

Características particulares de la población: 17 adultos mayores y 4 personas que no pertenecían a dicha categoría, dando un total de 21 participantes, 16 mujeres y 5 hombres; con edades de entre 31 y 94 años, que contaron con las siguientes características:

- Adultos Mayores que podían desplazarse con o sin apoyo (silla de ruedas, bastón, andadera, etc.) y que no tenían ningún tipo de trastorno psiquiátrico.
- Algunos de ellos presentaban algún tipo de enfermedad como, diabetes, hipertensión, artritis reumatoide, osteoporosis, debilidad visual o auditiva, la cual no fue un impedimento para la participación plena en las actividades programadas. Cabe mencionar que este grupo ya estaba constituido al momento de ser seleccionado para llevar a cabo la investigación; razón por la cual la presencia de este tipo de enfermedades y las edades de los participantes tanto al inicio como en el curso de la investigación no fueron motivo de exclusión.

Características de la población, posteriores a la investigación: En la actualidad con un registro de 37 personas, de las cuales 27 acuden de forma regular, el grupo de la tercera edad continúa reuniéndose; las edades fluctúan entre los 55 y 100 años. Durante los seis años posteriores a la investigación, se han formado otros tres grupos en diferentes parroquias (lugar en donde se reúne un grupo de feligreses, con la finalidad de profesar algún tipo de credo); siendo el grupo *Corazón de Cristal* el más antiguo, con 16 años de existencia. El Sacerdote Gerardo Casas Pardo es el coordinador general, y responsable de organizar junto con las coordinadoras de cada grupo una reunión mensual en la que participan todos los grupos de la tercera edad. Dicha actividad se lleva a cabo con la finalidad de promover la convivencia entre ellos, por medio de la participación en las actividades, que prepara cada grupo, ya sea la exposición de algún tema sobre vejez, entonando alguna canción (individual o grupal), declamando alguna poesía y en algunos casos, contando un chiste o leyendo alguna historia; la reunión finaliza con la comida (todos los participantes cooperan trayendo comida preparada de acuerdo a sus posibilidades), y para celebrar los cumpleaños del mes se parte un pastel o gelatina.

Finalmente se presenta un listado de las personas que dejaron de asistir a las actividades del grupo Corazón de Cristal tiempo después de finalizar el Programa de Lectura de Cuentos (PLC), creyendo conveniente mencionar las razones de dichas ausencias:

1. **Alfonso:** actualmente ya no acude al grupo, por decisión personal y porque tiene problemas de la vista, sin embargo todas las mañanas continua haciéndose cargo del cuidado del parque que esta junto a la <<Iglesia de la Esperanza>>; con ayuda de otros señores que ya hicieron de ello su actividad, riegan las plantas, mueven la tierra, barren y pintan los árboles con cal para que no se suba la plaga.
2. **Arturo:** tiempo después de concluir la investigación fue operado de la próstata, aunque la operación fue exitosa, poco a poco dejo de acudir a las reuniones ya que llegó a comentar que el trayecto de su casa a la Iglesia lo agitaba mucho, llegando a causarle problemas de salud; él esta a cargo de tres nietos que van a la primaria, pues su hija fue abandonada por su esposo y tenia que trabajar.
3. **Aurora:** la situación de esta anciana era muy inestable en cuanto a la vivienda, no tenía casa propia. Vivía con una hija y sus nietos, quienes estaban a su cargo pues su hija trabajaba, lavando ropa ajena, lo último que supimos es que se fue a vivir a otro lugar.
4. **Beatriz:** las visitas de esta adulta mayor al grupo durante la investigación fueron constantes, sin embargo, a medida que ha pasado el tiempo estás cada vez fueron más esporádicas; nos contaba que tenia dolores muy fuertes en la cadera, y por esa razón se auxiliaba de una andadera para desplazarse, sin embargo aun con el apoyo del aparato se le hacia muy difícil trasladarse a diferentes lugares. Otra motivo que comentó como una de las razones de sus ausencias fue el que uno de sus hijos había regresado a vivir a su casa, y ella tenía que atenderlo.
5. **Eulogio:** murió en el transcurso de la investigación, tenia problemas de bronquitis por lo que en este tiempo no acudió con regularidad, sin embargo participó en dos reuniones. Nos enteramos de su muerte días después por lo que ya no fue posible asistir a su funeral.

6. **Feliciana:** adulta mayor soltera, dejó de asistir a las reuniones pues comentó que la estaban corriendo de la casa de sus papás, motivo principal por el que se iría a vivir al Municipio de Chalco con una hermana.
7. **Guadalupe:** sus condiciones de salud, desde el tiempo en el que se llevó a cabo la investigación eran complicadas, estuvo enferma de bronquitis y a partir de ahí enfermaba con regularidad de las vías respiratorias, tenía problemas para desplazarse, se auxiliaba de un bastón y decía “*por eso me vengo desde muy temprano para llegar a tiempo*”, no le gustaba la impuntualidad, y predicaba con el ejemplo, pues siempre era la primera en llegar, era muy participativa y siempre agradecía el tener la fortuna de recibir ayuda de cualquier persona, incluso de desconocidos, contaba que vivía en su casa pero ya la habían desplazado a un cuarto y tenía conflictos constantes con sus nietos, pues eran groseros con ella y no la respetaban. Tiempo después de terminada la investigación murió, todos tuvimos la fortuna de conocer a una mujer como ella, y también de estar en su funeral.
8. **Maximiliano:** tenía la albañilería como oficio, fue muy participativo y con frecuencia mostró sus ganas de platicar sobre su vida y sus preocupaciones, tenía dificultad para desplazarse y vivía en casa de una de sus hijas, no recibía los cuidados necesarios, regularmente llegaba desaseado y comentaba que su hija no lo trataba bien, pues de joven bebió con frecuencia, razón por la cual su esposa lo abandonó. A pesar de su situación familiar y física, era una persona alegre, y muy agradecido con todos los integrantes del grupo, pues decía que lo habían aceptado a pesar de saber que no había obrado nada bien, en el pasado. Actualmente no se sabe nada de él, hace algún par de años lo fueron a visitar algunas integrantes del grupo, pero no pudieron verlo, pues no se los permitieron.
9. **Valente, Silvana:** el Sr. Víctor murió en el transcurso de la investigación, su esposa Silvia a medida que se agravó la salud de este, dejó de venir; sin embargo mantenía comunicación con algunos integrantes del grupo, razón por la cual nos enteramos de la muerte de su esposo y tuvimos la oportunidad de estar en el funeral; posteriormente se fue a vivir a Estados Unidos. Cabe mencionar que la Sra. Silvia tuvo un papel importante al interior del grupo, pues durante un periodo anterior a la elaboración de la

presente investigación, promovió paseos y salidas para los adultos mayores a otros estados de la república.

4.2.4 Aparatos, materiales e instrumentos

1. Cuaderno de Campo, en el que se incluyeron los registros de las 18 sesiones del Programa de Lectura de Cuentos (las sesiones se llevaron a cabo una vez por semana, del 16 de julio de 2004 al 26 de noviembre del mismo año). Formato de registro de las sesiones de campo, diseñado con base en (Spradley, 1980 en Hammersley y Atkinson, 1994). Remítase el lector al Anexo 1, p. 134.
2. Ficha de identificación de los integrantes del grupo. Véase el Anexo 2, p. 203.
3. Vídeo Cámara.
4. Cámara fotográfica.
5. Cuentos tomados de (Flores de Mallet, 2001) y (Villanueva, 1995). Véase el Anexo 3, p. 205.
6. Dinámicas de presentación y animación (Bustillos y Vargas, 1992).
7. Técnicas de sensibilización (Antunes, 1992).
8. Técnicas Logoterapéuticas (Lukas, 2004).

4.2.5 Procedimiento

El proceso de observación y registro que se realizó durante toda la investigación se dividió en cuatro fases; **1)** Observar la forma de trabajo de la población seleccionada y exponer la propuesta de trabajo, para llevar a cabo el estudio; **2)** Presentación e integración de los participantes en la investigación; **3)** Historia de cómo se constituyó el grupo, el tipo de actividades que habían efectuado durante el tiempo previo a la investigación, los motivos por los cuales habían ingresado al grupo, la creación de un nombre y un símbolo para identificar al mismo; **4)** Reflexionar sobre el contenido de historias y cuentos, mediante los cuales pudiera conocer su perspectiva con respecto a la forma en la que enfrentan su llegada a la vejez.

La recolección de la información se llevó a cabo, a través de una guía para elaborar el registro de campo (Spradley, en Hammersley y Atkinson ,1994) y mediante la técnica de observación participante.

La transcripción de las *notas de campo* inició desde el primer acercamiento a la coordinadora y a todo el grupo. Durante las tres primeras fases, se facilitó hacer anotaciones muy extensas y casi ininterrumpidamente, ya que la información que obtuve de las primeras descripciones de los participantes se centró en aspectos relacionados con la forma en la que desarrollaban sus actividades, con la historia sobre el origen y la constitución del grupo, además de las razones por las que cada uno de ellos había decidido integrarse al mismo.

El criterio que se siguió en toma de las notas en la última fase correspondiente al Programa de Lectura de Cuentos fue registrar cada una de las participaciones de los adultos mayores desde el inicio de las sesiones, pues antes de dar lectura a las historias aplique una dinámica de integración o sensibilización grupal; actividad que consideré podría arrojar información de utilidad para la investigación.

Durante cada una de las actividades mi papel consistió en ser la facilitadora y conductora de las mismas, de tal manera que algunas de las notas las tuve que hacer al finalizar la sesión; esto ocurrió principalmente en el caso de la aplicación de las dinámicas grupales, pues dicha actividad requería de mi mayor participación. En la parte correspondiente a la lectura de las historias y cuentos, cada adulto mayor tomaba la palabra de manera voluntaria y hacia sus comentarios mientras los demás escuchábamos, situación que ayudo a que la acción de escribir no resultara fuera de lugar; sin embargo en el caso de que los participantes se dirigieran específicamente a mí, con un leve movimiento y de manera natural cambiaba mi postura corporal, tomando apuntes ocasionalmente, auxiliándome del nombre de las personas que habían realizado las intervenciones o en algunos casos por medio de comentarios clave que me permitiera recordar en otro momento el contenido de los mismos y el curso que había tomado la sesión. Finalmente cabe mencionar que sólo 5 de las 18 sesiones que compuso el programa de lectura de cuentos, pudieron ser filmadas, pues no se disponía de cámara de vídeo, de tal manera que el uso de este instrumento estuvo sujeto a la disponibilidad del mismo.

Las técnicas de análisis que se utilizaron para la interpretación de los datos obtenidos de la aplicación del Programa de Lectura de Cuentos (PLC) fueron comparaciones constantes y análisis tipológico. El procedimiento inició con la clasificación de la información obtenida en esta fase, a partir del tipo de Técnicas Logoterapéuticas aplicadas durante el PLC y la sesión (es) en la que la (s) lleve a cabo, quedando de la siguiente manera:

1. La capacidad que existe en el adulto mayor para poder salir de su propia existencia (Autotrascendencia). Sesiones 4,5,8,9 y 13
2. La capacidad que existe en el adulto mayor para salir de sí mismo y contemplarse desde fuera (Autodistanciamiento). Sesiones 4, 8, 9 y 15
3. El ejercicio de la responsabilidad por parte del adulto mayor, ante cada una de las áreas de su vida, en el tiempo pasado y presente. Sesión 14
4. La actitud con la que el adulto mayor enfrenta las situaciones difíciles que se presentan en la vida diaria. (Valor de la actitud) Sesiones 6, 13 y 16
5. La autoaceptación en el adulto mayor como un ejercicio de responsabilidad ante lo que cada uno de ellos es. Sesión 11
6. La capacidad que tiene el adulto mayor para dejar de estar sobre atento a la presencia de cualquier tipo de síntoma (Derreflexión) ya sea físico, emocional, familiar o social; como una forma de concebirse más allá de su condición de vida. Sesión 17
7. El cuestionamiento personal respecto a la forma en la que ha vivido el adulto mayor su presente, como una vía para replantearse aspectos de sí mismo que tiene o que ha dejado a un lado y que lo dirigen hacia otras posibilidades de realización. Sesión 12
8. La autoevaluación personal del adulto mayor, a partir de sus creencias religiosas con respecto a su forma de proceder en su vida. Sesión 10

Las unidades de análisis que surgieron a partir de los primeros criterios de clasificación fueron los comentarios vertidos por los adultos mayores durante la lectura de las 15 historias y cuentos que compusieron el PLC. El proceso de codificación de dichas unidades de análisis inició con la elaboración de las categorías correspondientes para cada una de estas, partiendo de los temas que se abordó en cada una de las sesiones, las categorías que emergieron fueron las siguientes:

Categoría 1: Trascender una limitación física. (El existir de una persona va más allá de una limitación física)

Unidades de análisis:

Alicia: “la ceguera no es un obstáculo para que el ciego pudiera ver, porque para eso tenía el corazón y su condición lo acercaba a Dios y a las personas”.

Paula: "yo no sé leer y no por eso dejé de acercarme al grupo y a Dios".

Silvana: “al tocarse el corazón, esta tratando de expresar que hay que aprender a ver a través de él, no importando la ceguera”.

Amelia: “no importan las limitaciones que uno tenga, si el corazón está abierto para ayudar y apoyar”.

Significado: Las limitaciones físicas de los adultos mayores dejan de ser obstáculos para acercarse a los demás, cuando se tiene cerca a Dios, se esta abierto a ayudar y apoyar a otro.

Categoría 2: Trascender los obstáculos y las críticas que les hacen otras personas con relación a su proceder. (La persona al salir de su propia existencia puede hacer que los obstáculos y las críticas adquieran otra dimensión en la que puedan continuar con las actividades que los dirigen a posibilidades de realización aun con la presencia de ambos aspectos)

Unidades de análisis:

Silvana: “es mejor hacer algo, a veces es muy fácil decir no puedo, no tengo tiempo y así infinidad de pretextos..., no hay que dejarnos caer, no importan los obstáculos, hay que ser valientes, como en el cuento uno puede hacer la montaña más chiquita, así ustedes en su vida no digan que porque ya están grandes no pueden hacer las cosas”. Araceli: “a mí no me importa que mi nuera me diga que estoy loca, porque hablo con mis pajaritos, ellos no dicen gracias abuelita, porque es lógico no hablan, pero si saltan de un lado a otro, son bien entendidos”.

Amelia: “todos queremos ayuda pero para eso deben comprendernos, es como si regresáramos a la primera edad, ya no podemos hacer muchas cosas y a veces estamos peor, tenemos que

aprender a salir y no guardarnos, para eso las personas de la tercera edad tienen que convivir con personas de su edad, hay que salir a distraerse y no conformarse...”

Silvana: “a veces me he sentido en el pozo con la enfermedad de mi esposo, en ese caso no falta quien quiera opinar, o juzgar, sin embargo esas personas no están en medio del problema, por lo que trato de platicar primero con mi esposo y decidir junto con él, lo que haremos, los demás pueden apoyarnos pero sólo eso. En esa y en otras situaciones trato de ser clara y hablar, a veces es necesario llevar a la reflexión a las demás personas, también existe la fuerza de Dios, él es muy inteligente y sabe lo que hace; por eso les he dicho que ustedes en su familia todavía tienen voz y voto que necesitan darse su lugar y confiar en su valor, solo así van a poder tener fuerza”.

Significado: Los obstáculos se deben enfrentar, las vías para lograrlo pueden ser haciendo algo por muy pequeño que esto parezca, pidiendo comprensión ante los cambios que se presentan a su edad, dándose su lugar, confiando en su valor, realizando diferentes actividades, haciendo a un lado el conformismo y confiando en Dios. Las críticas deben ignorarse si las personas desconocen el problema o no están dispuestas a comprender.

Categoría 3: Trascender la propia existencia para encontrar la felicidad. (La persona al salir de su propia existencia logra encontrarse e identificar que existen otras posibilidades realización)

Unidades de análisis:

Mariana: “me pude percatar de que la felicidad no está en las cosas, sino en la relación que uno tiene con las personas”

Alfonso: “fue una persona muy alegre que compartía su alegría con los demás a diferencia del personaje de la historia, que no encontraba la felicidad”

Araceli: “recuerdo que en una ocasión la hija de mi padrino, estaba enojada y me dijo, "lo que pasa es que tiene la enfermedad buscada", pasado un tiempo le pregunte cómo sigue su hija, a lo que respondió ¡ya se curó!, ¡hasta ya mero nace la criatura!"

Significado: La felicidad no esta en las cosas sino en la relación que se establece con las personas, ya sea compartiendo el amor o la alegría con alguien más.

Categoría 4: Trascender la presencia física y el dolor por la pérdida de un compañero del grupo. (La persona se distancia de su propia existencia, al poder hablar de sus sentimientos y de sus recuerdos en relación al fallecido)

Unidades de análisis:

Alfonso: “También pude recordar que por él es que empecé a venir a este grupo, a veces me veía muy triste y apagado, por eso me invitó a venir y mírenme aquí sigo”.

Silvana: “me acuerdo cuando nos dijo que tenia unas plantas ahí en el parque y que después nos traería unos elotes, ¡claro nunca llegaron! pero él aun así prometió”.

Mariana: “hay que recordar esos buenos momentos y pedirle mucho a Dios por él”.

Araceli: “es mejor hacer lo que hacíamos cuando todavía estaba él, la vida continua”.

Significado: Después de la muerte de un ser querido la vida continua, hay que hacer lo que se hacia cuando la persona todavía estaba viva, recordar cada uno de los momentos compartidos y pedir a Dios por ella.

Categoría 5: Trascender la propia existencia para poder hablar de lo que significa la muerte de un ser querido. (La persona se distancia de su propia existencia, al poder hablar de sus sentimientos y de sus recuerdos en relación al fallecido)

Unidades de análisis:

Paula: “a mí me sorprendió ver que mi esposo a pesar de ser más joven que yo fue el primero en morir, Él estaba bueno y sano, nada más de un de repente se enfermo, incluso me dijo “empiezo a sentir la muerte, quiero arreglar las cosas”, lo único que le dije fue, haber que Dios dice y no pienses en la muerte”.

Mariana: “cuando mi esposo murió me sentía muy triste y con mucha responsabilidad porque mi esposo era el que me mantenía, incluso la primera semana después de su muerte tuve insomnio, pero poco a poco me fui adaptando y hasta me motivo a acercarme a la iglesia”.

Araceli: “al principio cuando mi esposo murió, me parecía escuchar sus pasos, lo que hice fue decirle, ¡perdóname! pero no puedo estar sola voy a poner el radio”.

Maximiliano: “otra ocasión en la que experimente la muerte fue cuando falleció uno de mis hijos, en ese tiempo estaba en los Estados Unidos y al enterarme regresé, pero ya no lo encontré vivo lo llevamos a mi tierra, se siente muy feo perder a un hijo y mas cuando sabes que no fuiste bueno”.

Significado: La muerte de un ser querido te sorprende no sólo por el hecho en sí, sino también porque se cree que las personas mayores son las que mueren primero. Dios es el que determina cuando llegará el momento, se llega a sentir tristeza, soledad, culpa y dudas respecto a sí se podrá manejar la ausencia; sin embargo a medida que transcurre el tiempo la persona se adapta y regresa a su vida cotidiana.

Categoría 6: La capacidad del adulto mayor para poder distanciarse de su propia existencia y hablar en relación a su propia muerte.

Unidades de análisis:

Mariana: “le tengo terror a la oscuridad, antes de venir a la iglesia les decía a mis hijos que cuando me muriera me enterrarán y me pusieran un tubo para que pudiera llegarme la luz. Ahora pienso en la ignorancia en la que estaba, cómo voy a ver la luz si ya estoy muerta”.

Iracema: “yo no tengo miedo, el viernes fui al baño y escuche un ruido como un quejido, creo que cada rato la muerte me tienta, ayer la sentí al estar acostada, pero me encomendé a Dios”.

Maximiliano: “uno no sabe cuando va ocurrir la muerte, sólo lo que Dios diga, en mi caso creo ya debería estar muerto, pues a los 22 años al estar destapando un volcán de aire, este me aventó, en aquel tiempo lo hice por ignorancia”.

Araceli: “en mi caso ya dejé las recomendaciones de lo que quiero que ocurra después de mi muerte, quiero una caja sencilla de madera, con una banda de música y con el rostro descubierto, que me lleven flores y que recen por mí”.

Significado: El momento de la muerte es desconocido por todas las personas excepto para Dios. A partir de este hecho se experimentan temores y dudas, aspectos que se pueden disipar

confiando en Dios y dejando dispuestas las recomendaciones necesarias para cuando llegue ese momento.

Categoría 7: La capacidad del adulto mayor para poder distanciarse de su propia existencia y buscar vías de solución a su situación actual.

Unidades de análisis:

Araceli: “cuando murió mi esposo me puse muy triste pero ahora, al poder pensar en Dios, en mis plantas y en mis pájaros me siento muy feliz, claro que también el tener a mis hijos, pero como ellos ya están grandes y tienen sus respectivas familias ya no es lo mismo...”

Angelina: “cuando murió mi esposo me sentía muy triste, incluso le pedí a Dios que me durmiera, pero gracias a la ayuda de unas amigas de mi edad empecé a salir de mi casa y ahora me siento muy feliz”.

Alicia: “A veces me siento inútil, porque a esta edad ya no puedes hacer las mismas cosas, lo que hago es salir a platicar con las amigas para distraerme y venir a la iglesia con mis compañeros”.

Olga: “Antes me sentía solita, ahora ya no, porque puedo salir de la casa y escuchar los pajaritos, los coches, estar con las amistades y sobre todo porque el Señor está conmigo”.

Maximiliano: “puedo no tener fuerzas pero si la experiencia”

Significado: La muerte de la pareja provoca sentimientos de tristeza, soledad y ganas de morir con la persona, pues aunque los hijos están ya no es lo mismo; sin embargo salir a distraerse, platicar con las amistades, y pensar en Dios son opciones que les ayudaron a superar esos momentos, haciendo que se sientan felices en el presente. Algo similar ocurre con los cambios que se presentan al llegar a la etapa de la vejez, pues no se puede hacer las mismas actividades de antes, pero reconocer que tienen limitaciones y ponderar el valor de la experiencia ante un problema son aspectos que les ayudan a sentirse satisfechos.

Categoría 8: La capacidad del adulto mayor para poder distanciarse de su propia existencia y enfrentar los problemas que puedan tener con sus hijos y nietos.

Unidades de análisis:

Petronila: “cuando hay problemas en la casa con los hijos y los nietos uno se pone muy triste pero al salir de la casa y platicar con la gente uno se pone más feliz”.

Silvana: “todos pasamos por esos ratos de ira, por ejemplo, la Sra. Guadalupe cuando le suben al radio sus nietos o le maltratan sus plantas, pero si la actitud de ella fuera la de tomar represarías, con eso no solucionaría nada ¡la violencia genera más violencia!, crece el rencor y no se podrá encontrar la paz...”

Guadalupe: “...hace unos días me paso otra cosa, mis nietos dejaron su carro muy pegado a la entrada del baño, por la noche quería pasar pero no podía; aunque tengo mi cómodo, que fue donde tuve que hacer, no es lo mismo, porque me da trabajo agacharme, pero ni modo ¡me espere hasta en la mañana! cuando sacaron su carro. Mis otros hijos me dicen, ¡vengase para la casa! pero no puedo dejar mi casa, ellos no me mantienen porque gracias a Dios soy muy socorrida por toda la gente y también por mis vecinos”.

Significado: Los conflictos que las personas mayores tienen con hijos o nietos, en algunos casos es por el maltrato que los primeros viven a diario en su propia familia; esta es la razón por la que los ancianos buscan salir de la tristeza que les provoca vivir ese tipo de situaciones en su propia casa, la felicidad que pueden experimentar es a través de su confianza en Dios, en la platica con los amigos, los vecinos y en alguno de sus hijos.

Categoría 9: La concepción del valor de la responsabilidad en el adulto mayor

Unidades de análisis:

Arturo: “está historia hay que reflexionarla desde el principio, lo primero que los dos hombres hicieron fue una promesa y aceptaron sufrir por la gracia de Dios. Los jóvenes al hacer una promesa debían saber que tenían que hacerse responsables de lo que estaban prometiendo; uno de ellos salió viejo porque no se hizo responsable y se desvió de la promesa haciéndola a un lado, a diferencia del otro, quien sobrevivió porque aceptó lo que había prometido”.

Araceli: “hace poco fui a misa y el sacerdote explicó que no es correcto prometer sí de antemano sabes que no vas a cumplir y que tampoco debes llevar a jurar a nadie, porque cada quien tiene que hacerse responsable de lo que promete”.

Iracema: “mi esposo me insultaba y golpeaba delante de mis hijos, me decía que no me quería y yo le decía, ‘¡que Dios te perdone porque tu puedes no quererme pero yo a ti sí!’, hasta que en una ocasión me quiso pegar y uno de mis hijos se le rebeló, Él estaba muy chiquito pero no importó y le dijo a su papá ‘¡a mi mamá no le pegas!’; desde ese momento decidí dejarlo y salir a delante con mis hijos, incluso dije, ‘¡ya veraz que me voy a levantar!’”, me vine para México con mis hijos y él se quedo en el rancho sólo y así murió”.

Maximiliano: “antes no tenia temor de Dios, yo tomaba mucho, hasta que las cosas con mi familia se rompieron, un día bromeando les dije a mis hijas que las iba a matar, mi yerno y un hijo me golpearon y levantaron una demanda; a partir de ahí mi matrimonio se rompió, incluso me tuve que salir de mi casa, ahora vivo con mi hija pero me siento con culpa ¡se que no estuvo bien lo que hice!, por eso digo que estoy en proceso de ser un vaso medio lleno por que deje de tomar y cambie mi comportamiento, todavía no supero que me hayan quitado mi casa pero ahí voy”.

Silvana: “no se olvide que toda reacción es resultado de una acción, hay un dicho que dice ‘lo que siembras es lo que cosechas’, usted necesita tener un cambio y sí su hijo esta siendo así, sea bondadoso otorgándole el perdón a su hijo aunque él no lo quiera. Tiene que asumir la responsabilidad de lo que hizo para tener un resultado, sino no va poder estar bien, ¡no espere! tome usted la iniciativa”.

Significado: Cuando una persona hace una promesa debe ser consciente de la responsabilidad que asume ante ese hecho, no sólo para consigo mismo sino también ante Dios; de ahí la importancia de que nadie influya en la promesa de otra persona. Los resultados que se obtengan ante las situaciones que se presentan en la vida, dependerán del grado de responsabilidad y compromiso que se haya establecido al decidir asumir el riesgo; sin embargo una de las vías que se pueden utilizar en caso de que los resultados sean negativos, es la de reflexionar y considerar si se erró en el camino, de tal manera que la persona corrija en la medida de sus posibilidades lo que este a su alcance.

Categoría 10: El ejercicio del valor de actitud como una opción para que el adulto mayor enfrente los obstáculos que se le presentan en la vida.

Unidades de análisis:

Amelia: “si todos nos conformamos con la situación en la que estamos, nos quedaríamos ahí sin hacer nada, el pájaro hizo su mayor esfuerzo, así debemos hacer nosotros para salir de donde estamos, es necesario hacer un esfuerzo extra”.

Alfonso: “con este cuento recordé una ocasión cuando todavía vivía en el campo, iba con mi yunta cuando de repente se me atasco en un pantano, intente sacarlos con ayuda de otras personas, ¡no podíamos hacer lo que hizo el dueño de la historia!, porque eran animales utilizados para la carga, sin embargo no podíamos sacarlos, así que me encomendé al Sto. Niño de Atocha y después me vino una idea de como rescatar a la yunta, ¡me servían para mi trabajo!, no podía dejarlos ahí”.

Arturo: “que buena historia, fíjense que tan importante es lo que esa persona del cuento hizo, reflexionen y traten de aplicarlo a su vida. Todos tenemos que hacer un sacrificio personal, todos somos pecadores haber como entienden esto, ‘si una persona comete un delito puede pensar, ¡estoy hundido a cada paso que doy!, sí le decimos ya no lo hagas, modifica tu comportamiento (es como si fuéramos el dueño de la historia) sino quiere salir pensaría uno, déjenlo ahí, pero resulta que llega un día en que le llega el arrepentimiento y hay gente que ya perdió la confianza en él y no creen en la capacidad de arrepentimiento, y comienzan a hablar, aun en esa situación lo que tiene que hacer el arrepentido es sacudirse y salir de eso...”

Silvana: “hay que plantearnos un objetivo y cumplirlo, esa persona lo logró, porque su corazón lo llevo a eso, ¡a veces ni lo intentamos! Pero si lo quieres sí lo logras. Tiempo de perros son los obstáculos que hay en nuestra vida”.

Significado: En la vida hay que hacer un esfuerzo extra, en donde la actitud que predomine no sea el conformismo, pues hay situaciones en las que no tienes opción más que la de seguir adelante; las críticas de los demás con respecto a la forma en la que actúas o resuelves una situación no debe ser un limitante para salir adelante aunque ya no crean en ti. Tener una actitud positiva ante los obstáculos que se presentan en la vida además de la claridad y la determinación son tres elementos fundamentales para alcanzar cualquier objetivo.

Categoría 11: Las alternativas que utilizan los adultos mayores para tener una actitud positiva.

Unidades de análisis:

Silvana: “a mí me ha pasado, a veces me he sentido mal y venir aquí a platicar cómo me siento me da fuerzas para salir a flote y llegar a casa con otro ánimo, siento que en esos momentos el grupo es la tierra que me hace salir”.

Arturo: “...en la historia el posadero es Dios, el anciano somos nosotros, esté tenía un corazón firme, alegre y tenía claro que deseaba cumplir un objetivo; lo que nosotros debemos hacer es entregarnos en nuestro corazón”.

Adultos mayores: Los métodos que utilizan para tener una actitud positiva son, “darse valor, tener fe en Dios, el esforzarse en todo lo que hacen, distraerse y salir de casa”.

Beatriz: “ayer me sentí mal y muy sola, pero yo misma dije, ¡no estoy sola, Dios esta conmigo!, ayer fue mi cumpleaños y nadie se acordó de mí. Me tome una pastilla y estuve acostada hasta que me quede profundamente dormida”.

Silvana: “hay que aprender a vivir con las molestias físicas, porque eso es algo que ya no podremos cambiar nunca; es como en el cuento todo depende de la actitud y la decisión de cómo quiero ver las cosas”.

Significado: Las alternativas de las que se valen los adultos mayores para poder asumir una actitud positiva ante las situaciones que se les presentan en la vida, tiene que ver con su fe y confianza en Dios; sin embargo reconocen que el apoyo de otras personas, al igual que la firmeza y el empeño que ponen en las cosas que hacen, son elementos que también influyen. Otro aspecto ante el que deciden la forma en la que lo desean enfrentar, es el reconocimiento de que la etapa de la vejez comporta cambios físicos irreversibles, ante los que es necesario elegir la actitud que desean tomar.

Categoría 12: Las situaciones cotidianas que influyen en la actitud con la que el adulto mayor se conduce en su vida cotidiana.

Paula: “al pájaro le ocurrió lo mismo que a uno cuando está encerrado en la casa y no quiere salir”.

Mirna: “en mi caso me siento atrapada cuando no me acerco a Dios o dejo de hacer oración”.

Mariana: “a mi me ocurre cuando tengo muchas cosas que hacer”.

Araceli “le pido mucho a Dios, aun no se que ha pasado con mi hijo, eso me tiene triste pero sigo haciendo oración, vengo a misa, escucho música y en estos últimos días lloro”

Beatriz: “hago oración y le pido a Dios que borre de mi cabeza los malos pensamientos y a veces trato de descansar recostándome”.

Mirna: “siento que a veces los animales son más inteligentes que uno, creo la forma que uno debe aprender es la de sacudirse la tierra”.

Alicia: “en una ocasión me caí y me lastime la cara, en quince días no quise salir de mi casa, y me dije tienes miedo de salir, ¡como no!, ahora me da miedo salir pero por los camiones, pero aun así salgo”.

Arturo: “cuando peregrinamos en esta vida las montañas que hay que subir son la de esperanza, alegría, tristeza, pérdida de esperanza, entre otras cosas; el tiempo de perros es cuando se pierde la esperanza o se enfría el corazón, ahí esta uno en tiempo malo...”

Significado: Las situaciones cotidianas como el permanecer encerrados en su casa, no hacer oración, haber sufrido algún accidente o tener muchas cosas que hacer, son situaciones que influyen en la actitud con la que se conducen los adultos mayores, pues a pesar de su confianza en Dios, llega un momento en que la tristeza, el miedo y la pérdida de esperanza hace que sientan que están en un tiempo malo del que es difícil salir.

Categoría 13: El reconocimiento y la aceptación de lo que cada adulto mayor es.

Unidades de análisis:

Mariana: “no podemos separarnos de nosotros mismos”

Araceli: “adonde quiera que uno vaya, al único al que se tiene es a sí mismo”.

Arturo: “a la edad que tenemos debemos dar gracias, porque es una oportunidad de vida para cambiar, antes yo quería huir como en la historia, como el monje, pero dije ahora me aguanto, esto es una oportunidad para cambiar y no ser el mismo”.

Maximiliano: “para no huir uno sólo necesita fuerza de voluntad, por el alcohol y el cigarro perdí a mi esposa y a mis hijos, además de estar poniendo en riesgo mi salud, por eso decidí dejarlo y hasta la fecha lo he logrado, ahora aconsejo a los señores que veo en el parque y les digo, ¡ya no tomen se pueden morir!, mejor vayan al grupo aquí pasan frío y hambre pero no hacen caso”.

Mariana: “ya ven que les comentaba de mi tía, ella tiene una condición pero se niega a aceptarla y no sabe que con eso se hace más difícil el camino; tiene un problema en una de sus rodillas y también padece de la presión, ya le he dicho !accepte sus enfermedades! pero no me hacia caso, hasta que la lleve con una doctora y le dije, ‘doctora explíqueme qué ocurre cuando se tienen esas enfermedades’ y ‘¿qué es lo que ocurre si no las acepta?’, al parecer ya está un poco mejor”.

Alfonso: “lo que pasó ya pasó mejor preocúpate por lo que estas haciendo ahora”

Significado: Los cambios y las enfermedades que se experimentan al llegar a la etapa de la vejez se deben aceptar pues de lo contrario se hacen más difícil el camino. Reconocer que lo único de lo que no pueden escapar es de sí mismos, les ayuda a valorar la oportunidad que tienen para cambiar, lo cual se puede lograr con ayuda de su fuerza de voluntad y poniendo atención en la manera en como viven el presente.

Categoría 14: La búsqueda de otras posibilidades de realización dejando de estar sobre atentos a su situación física, emocional o familiar.

Unidades de análisis:

Arturo: “el barquero decía que los visitantes sólo se interesaban en el santuario, pero él también ponía atención sólo en el mar, porque ahí encontraba la paz”.

Silvana: “a una pareja que esta en mi grupo dicen que buscan la felicidad acudiendo a misa y participando más en las actividades de la iglesia; nosotros les decimos que la tienen en sus manos y no la ven, cada uno anda por su lado, el señor esta muy metido en su trabajo y en las

necesidades materiales de sus hijos, sin embargo ellos piden tiempo y amor al igual que la esposa, es como si estuvieran muy centrados en el santuario y eso no es tan importante como disfrutar el camino para llegar a él, están buscando la felicidad en otro lado”.

Arturo: “... respecto al cuento, creo que el barquero encontraba a Dios en lo que hacia, se encomendaba en él y lo socorría, no hay una casa especial de Dios, pues esta en todo lugar, el barquero no necesitaba ir al santuario porque en su trabajo lo encontraba”.

Maximiliano: “Yo voy a confesarme. Cuando mis hijas hicieron su confirmación se estaban peleando, entonces yo les dije ‘se van a llevar bien si no, las voy a matar’. Entonces mis hijas le dijeron a su hermano y este me fue a pegar y junto con su mamá me fueron a denunciar y yo no tenia la culpa, fíjense me quitaron mi casa y mis hijos se alejaron”.

Arturo: “quizá eso fue una reacción al trato que usted les daba en otro tiempo, por eso llegó un momento en el que su hijo dijo ‘hasta aquí te aguante’. Para mí lo que tiene que hacer es perdonarlo, ya le quitaron su casa pero esas son cosas del mundo, concéntrese en la oportunidad que Dios le da para perdonarlos, si ellos no quieren hacerlo, no importa usted trabaje en lo suyo”.

Significado: Dejar de estar sobre atentos a las situaciones que los aquejan en el plano físico, emocional o familiar, y meditar respecto a la forma en que ha sido su proceder ayuda a que los adultos mayores reconozcan que los aspectos en los que han centrado su atención más que acercarlos los a llevado a perder de vista que pueden encontrar la tranquilidad estando cerca de Dios, ya sea en su trabajo, en su forma de actuar para con los demás o a través del perdón, pues las cosas materiales son “cosas del mundo”.

Categoría 15: El cuestionamiento personal del adulto mayor respecto a su proceder en sus años de vida como una vía para encontrarse con otras posibilidades de realización.

Unidades de análisis:

Arturo: "hay que analizar que la señora de la historia se encontraba agonizando y quien le hablaba era un ángel de Dios, no era cualquier voz, en mi caso yo hubiera respondido, ‘yo no sé quien soy yo, no puedo darme cuenta, pero sé que tú sí lo sabes, te pido perdón por lo que he hecho mal y te pido me recibas’ ”.

Alfonso: “esa era una mujer que sólo vivía para los demás y no para sí misma, se olvidó de ella, muchas veces cuando uno es adulto sólo se vive para los hijos y se olvida de vivir también para uno”.

Silvana: “a veces uno se confunde, hace unos días pensaba en cuanto le he dado a la gente y eso cuanto me lleva a olvidarme de mí misma, la historia nos ayuda reflexionar en lo que dicen ¡amate a ti mismo y da!”.

Mariana: “Hay que conocerse y aprender a vivir con lo que se tiene”.

Amelia: “Hay que poner atención en las cosas internas más que en las externas”.

Significado: El cuestionamiento personal es una vía para darse cuenta de los aspectos que dejan de lado por vivir para los demás y en algunos casos sólo para los hijos; reflexionar sobre su proceder para consigo mismos, es un ejercicio de reconocimiento y aceptación de lo que cada uno es, en donde aplicar lo que dicen ¡amate a ti mismo y da! es algo que no deben dejar de practicar.

Categoría 16 (inesperada): La autoevaluación del adulto mayor, a partir de sus creencias religiosas con respecto a su forma de proceder en su vida.

Unidades de análisis:

Araceli: “lo que se siembra se recoge”

Alfonso: “no hay que olvidarnos de hacer oración, hay mucho egoísmo en las personas, recuerdo cuando trabajaba en un periódico, en ese entonces yo venía del campo, ¡ustedes saben que no se estudia mucho!, los demás compañeros ya sabían como utilizar las maquinas, pero aun así no me enseñaban, pero fíjense a los seis meses ya tenía una maquina a mi cargo”.

Arturo: “lo que a esa señora le ocurrió fue una visión que la invitaba a cambiar, a realizar un examen de conciencia, a analizar cómo estaba siendo, era como un aviso, dependía de la señora si hacía caso o no a ese mensaje”.

Maximiliano: “en mi caso estoy pagando todo lo negativo que hice en la vida”.

Alfonso: “uno debe ayudar aunque sea con poco, sea dinero o apoyo moral”.

Significado: La oración a Dios ayuda a que los adultos mayores sientan la seguridad de poder contrarrestar el egoísmo y los obstáculos que muchas veces les crean otras personas. También es por medio de él como caen en la cuenta, de la importancia de reflexionar sobre su proceder durante sus años de vida, con la finalidad de iniciar el proceso que los liberé de los errores que pudieron haber cometido en el pasado. Sin embargo hay quien cree que sus errores son deudas que contrajeron con las personas a quienes lastimaron, las cuales deben pagar con el sufrimiento diario.

Categoría 17 (inesperada): La importancia de otorgar el perdón a quien en algún momento de su vida les ha hecho daño, como una vía para deshacerse del rencor y encontrar la tranquilidad personal.

Unidades de análisis:

Arturo: “este cuento habla de la importancia del perdón, este señor no dejó que su corazón albergara odio, a pesar de que su hijo había sido el muerto. Todos en algún momento de nuestra vida hemos cometido faltas y creo que el padre al ver caer a ese hombre derrotado, pudo haber pensado ¡sí Dios fue un padre justo y entrego a su hijo, yo debo hacer lo mismo!; les voy a contar lo que ocurrió un 3 de mayo en un pueblito, estando en un jaripeo unos hombres se hicieron de palabras, uno de ellos saco la pistola y la disparo contra el otro, este al ver que lo había matado corrió a esconderse y quien diría que iría justo a refugiarse con el padre de aquel muchacho que hacia un rato había asesinado; el padre sin saber la razón de su huida le pregunto por qué te persiguen, a lo que el asesino contestó ¡porque he matado a un hombre! entonces el señor le dijo ¡escóndete ahí!, en ese momento llegaba la gente que perseguía al asesino y le dijeron ¡acaban de matar a tu hijo!, ¿creen ustedes que el padre del hijo muerto no tuvo ganas de matar en ese momento o mínimo hacer justicia?, la gente le decía ¡vamos a llevarlo a la comandancia para que lo denuncies! sin embargo el señor dijo , con que lo encierren yo no revivo a mi hijo, se dirigió al asesino de su hijo con estas palabras, ¡vete no te voy a hacer ningún daño, Dios que te perdone!...”

Gerardo: “ese hombre supo como canalizar su odio, y como dicen no destapó un hoyo para llenar otro, lo mejor no es buscar la muerte”.

Mauricio: “esto es como una parábola, hace un rato en la oración decíamos ‘sean perfectos como Dios padre es perfecto’, para mí eso está muy lejano, la perfección nadie la tiene, lo que en mi caso aplicaría diría así, ¡sean misericordiosos igual que nuestro padre es misericordioso!; hay que imitar a Dios en la misericordia; es como la Parábola de El hijo pródigo en la que el hijo malgastó todo y el padre perdonó y aun más se alegró de la conversión del hijo. Es curioso como ese hombre le hizo más bien de lo que el sobrino creyó al liberarlo y darle el perdón”.

Mauricio: “el perdón lo necesitamos todos, si no el corazón nos duele, el manejo del rencor es un proceso que hay que aprender a realizar para poder llegar al perdón. Ahí empieza nuestro cielo al tener lleno el corazón y a aprender a tener misericordia. Esta etapa de la vida es dura, no hay mucha perspectiva, hay que vivir con esa paz y esa alegría; tenemos una forma de liberarnos y es la plática, hay que sacarlo, ¡si el corazón no sana la cabeza tampoco!, todo es junto”.

Significado: Las personas que albergan odio en su corazón no pueden encontrar un momento de paz; reconocer que deshacerse de este tipo de sentimientos lleva tiempo y es algo que se debe aprender a canalizar es la mejor vía para no empeorar los eventos que dieron origen a dicho sentimiento. En la etapa de la vejez ya no hay mucha perspectiva, es por eso que lo mejor es no gastar su energía albergando sentimientos de venganza para con aquellos que les han hecho daño, sino por el contrario deben ocuparla en liberarse a través de la plática e imitando a Dios en la misericordia, pues de esta forma podrán vivir en paz y con alegría sus últimos momentos.

Categoría 18 (inesperada): La actitud de aceptación como una vía para asumir una circunstancia que no se puede cambiar.

Unidades de análisis:

Mirna: “quiero decirles algo para que me orienten. Hace como dos o tres años en Michoacán mataron a mi hijo, Él tenía 12 años y recién estaba terminando su 5to. Año de primaria, lo encontramos despedazado y muy golpeado. Desde aquel tiempo rezo, vengo a misa y le pido a Dios por él, pero nada más no puedo olvidar, tengo su imagen”.

P. Gerardo: “es como si nos cortaran un dedo, no podemos olvidar que nos lo quitaron, porque al mirarnos la mano ya no va a estar y ya no va a regresar así nos pongan otro dedo. Hay que aprender a vivir con la mano así”.

P. Mauricio: “es bueno que quiera a su hijo, pero también es bueno que usted se quiera, el dolor no es algo que se quita así porque sí, eso lleva tiempo y habla de su amor de madre. Esto que a continuación le voy a comentar le ha ayudado a varias personas, no sé si a usted pueda servirle, imagine a su hijo y pregúntele, ‘¿hijo qué quieres de mí?’ ya verá que él responderá verte feliz. La vida es un abrir y cerrar los ojos, ustedes como adultos mayores deben saber y yo también lo creo ¡esta es la mejor edad!, esté es el momento no hay mañana ni antes”.

Silvana: “creo que lo que acabamos de leer se adapta muy bien a su caso. Su hijo ya murió, la lectura maneja tres cosas importantes: no es bueno el rencor, hay que llegar al perdón y gastar nuestras fuerzas en encontrar el camino hacia él (Dios)”.

Araceli: “todos pasamos por un dolor muy fuerte, cuando murió mi esposo, también sentí mucha tristeza y decía ‘por qué no me llevaste a mí, por qué él que era más cariñoso, más comprensivo’, me sentía muy mal”.

Mirna: “quizá por eso hace unos días soñé a mi hijo y que me decía ‘¡todo está perdonado!’, sé que con lo que me acaban de decir voy a estar mejor”.

Significado: La muerte de un hijo único, con 12 años de edad, y mediante una forma violenta trae consigo una serie de dificultades no sólo en la manera en la que se experimenta cada una de las fases del proceso de duelo, sino también en relación al tiempo de duración y a que este pueda ser elaborado de manera óptima sin ningún tipo de orientación, más que los recursos personales de la Señora, que en este caso fueron la oración a Dios. La actitud de aceptación para encontrar la paz después de la muerte de su hijo en esas circunstancias, es un proceso que inició pidiendo ayuda y rompiendo el silencio; lo anterior se pudo dar en un ambiente de respeto y comprensión, en donde su dolor por la pérdida de su hijo fue considerado al momento de sugerirle qué hacer, de tal manera que se sintiera motivada a salir de éste, a través de un encuentro imaginario en el que entablara un diálogo con su hijo, sin olvidar la importancia del perdón y del apoyo que podían brindarle cada uno de sus compañeros quienes también habían experimentado el dolor por la pérdida de un hijo o de su pareja.

Finalmente teniendo como guía los patrones que aparecieron de manera repetida entre las categorías, se establecieron 11 temas o categorías más generales dentro de las que se agrupo a las primeras, a partir de dicha clasificación se elaboró la matriz que se presenta adelante (Véase Tabla 2.).

La presencia de cada tema en las 18 categorías y la relación entre categorías se observa en las líneas horizontales.

+ = Las categorías que se relacionan

- = Nula relación entre categorías

Los temas que emergieron en cada categoría se muestran en las líneas verticales.

Tabla 2. Matriz para establecer vinculación entre temas y categorías

TEMA/CATEGORÍA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	No.
1. VÍAS DE SOLUCIÓN A SU SITUACIÓN ACTUAL Y A LOS OBSTÁCULOS	+	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-		7
2. LA MUERTE DE LOS SERES QUERIDOS	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	4
3. LA CONCEPCIÓN DE LA PROPIA MUERTE	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
4. LA FORMA COMO EXPERIMENTAN LA FELICIDAD	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	4
5. MANEJO DE LAS CRÍTICAS	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	2
6. EL MANEJO DE LA ACTITUD ANTE LOS CAMBIOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	5
7. EL PERDÓN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2
8. EL CUESTIONAMIENTO PERSONAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	1
9. LA RESPONSABILIDAD	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
10. EL RECONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN PERSONAL	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	4
11. FE Y CONFIANZA EN DIOS	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	16
TOTAL DE TEMAS QUE EMERGIERON EN CADA CATEGORÍA	2	3	1	2	2	2	5	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	4	

Fuente. Elaboración propia.

4.3 RESULTADOS

A continuación se presenta la información obtenida como resultado del análisis de cada una de las cuatro fases en las que se dividió el trabajo de campo; agregando en este apartado los porcentajes obtenidos del análisis de la Ficha de Identificación de los participantes y la información obtenida de la aplicación de las Dinámicas de presentación, integración y sensibilización, y Clausura de Programa de Lectura de Cuentos.

Fase 1) Forma de trabajo de la población seleccionada

La secuencia de actividades que los participantes llevan a cabo durante sus reuniones es la siguiente: oración, lectura de pasajes bíblicos y reflexión sobre el contenido del pasaje. Las intervenciones son voluntarias y sin límite de tiempo. La responsable de moderar cada una de las actividades realizadas es la coordinadora del grupo. La aplicación del Programa de Lectura de Cuentos (PLC), se adaptó de manera favorable al método de trabajo de los participantes, con la diferencia de que en el PLC la reflexión se realizó en torno a temáticas que propiciaran la reflexión de los adultos mayores en relación al tema de la vejez (Anexo 1, p. 134).

Fase 2) Presentación e integración de los participantes en la investigación

Mediante la dinámica de presentación se obtuvo la primera información respecto a los eventos significativos de cada uno de los adultos mayores, en sus narraciones predominaron los sentimientos de tristeza, alegría, preocupación, sorpresa y vergüenza; se identifica como el origen de tales sentimientos la relación que tenían con nietos, hijos, vecinos y amigos (Anexo 1, p.137).

Fase 3) Historia de formación del grupo y los motivos de ingreso de los participantes

Para el tiempo en el que se llevó a cabo la investigación el grupo ya tenía 10 años de existencia, la convocatoria surgió a partir de las misas mensuales que se realizaban en la parroquia “Nuestra Señora de la Esperanza” para pedir por las personas enfermas y por los

ancianos; en ese tiempo por iniciativa de un sacerdote se empiezan a realizar convivios al finalizar la misa y a partir de ahí se crea el grupo de la tercera edad. Las razones principales que motivaron la integración de los Adultos Mayores al grupo fueron las siguientes. Mariana: “Me sentía sola en mi casa porque mi esposo hace tiempo que murió...”, Amelia: “Me llamó la atención el poder comentar los pasajes de la Biblia y la posibilidad de poder cantar, ya que me gusta mucho”, Petronila: “Yo me informé con la secretaria sobre el día y la hora de reunión del grupo, a partir de ahí acudo para no estar en la casa, nada mas sentada y triste”, Paula: “A mí también me invitaron y aunque no se leer, cuando escucho lo que leen otras personas y lo explican aprendo aunque sea un poco...”, Alfonso: “Me invito el Sr. Eulogio, lo conocí en el parque y como ya tenia tiempo viniendo al grupo pues me animó...”, Angelina: “Sabía de la existencia del grupo y como antes no sabía tejer y aquí en el grupo enseñaban...”, Maximiliano: “Antes me reunía con los señores del parque pero ellos tomaban, ahí conocí al Sr. Alfonso quien me invitó al grupo de la tercera edad...” (Anexo 1, p.141).

Fase 4) Aplicación del Programa de Lectura de Cuentos

La presencia de cada tema en las 18 categorías:

El tema que tuvo mayor presencia fue el de la *Fe y confianza en Dios*, emergiendo en 16 categorías de un total de 18, mostrando que las creencias religiosas son un elemento muy importante en el aspecto personal, familiar y social de los adultos mayores. En este sentido es importante mencionar que en las categorías 3 y 13 la primera relacionada con la forma en la que los participantes buscan la felicidad y la otra relacionada con aceptar lo que son, el tema no emergió.

En segundo lugar se encontró el tema *Vías de solución a su situación actual y a los obstáculos* emergió en 7 de las 18 categorías, mostrando que los adultos mayores reconocen la situación en la que se encuentran en el momento presente, saben que su condición física no es la misma en comparación a cuando eran jóvenes, que hay conflictos en la familia ya sea con los hijos o nietos y que la presencia de obstáculos y críticas hacia su proceder es algo a lo que se tienen

que enfrentar, pero sin dejar de considerar la importancia de hacer una autoevaluación respecto a su manera de proceder.

En tercer lugar se encontró que el tema *El manejo de la actitud ante los cambios* emergió en 5 de las 18 categorías, mostrando que los adultos mayores identifican la necesidad de saber ejercitar el valor de la actitud como una forma en enfrentar las situaciones cotidianas, los obstáculos y los cambios que se presentan a esa edad; además de reconocer que la actitud de aceptación es otra modalidad que les puede ayudar a enfrentar circunstancias que no se pueden cambiar.

En cuarto lugar se encontró que los temas *La muerte de los seres queridos*, *La forma como experimentan la felicidad* y *La aceptación personal*, emergió en 4 de las 18 categorías, mostrando en el primer caso que para los adultos mayores la pérdida de un ser querido es algo muy doloroso e inevitable, pero que debe aprender a aceptarse con la finalidad de que puedan sentirse mejor. La forma como experimentan la felicidad es a través de la relación que establecen con las demás personas o con su alrededor. En relación a la aceptación personal los adultos mayores reconocen lo que cada uno de ellos es, auxiliándose de una actitud positiva y buscando soluciones a los problemas que enfrentan en la vida cotidiana.

En quinto lugar se ubicaron los temas *Manejo de las críticas* y *El perdón*, ambos emergieron en 2 categorías respectivamente, mostrando que los adultos mayores al salir de su propia existencia y con ayuda del ejercicio del valor de la actitud, logran enfrentar los obstáculos y las críticas que les puedan hacer respecto a su proceder. El tema del perdón, tuvo una relación directa con las categorías en las que se presentó pues los adultos mayores identificaron la importancia de aceptar una circunstancia ocurrida en el pasado que no se puede cambiar, y otorgar el perdón a quien en algún momento de su vida les ha hecho daño, como una vía para deshacerse del rencor y encontrar la tranquilidad personal.

Los temas *La concepción de la propia muerte*, *El cuestionamiento personal* y *La concepción y el ejercicio de la responsabilidad*, se ubicaron en último lugar respecto a la frecuencia con la que emergieron, pues cada uno se desprendió de su propia categoría, de tal manera que los

contenidos vertidos en cada una de ellas no fueron más allá de las propias temáticas. La postura de los adultos mayores en relación a su propia muerte parte de la idea de que Dios es el único que sabe cuando llegara el momento, sin embargo no por eso dejan de experimentar temores y dudas; mismas que enfrentan depositando su confianza en él y preparándose en la medida de sus posibilidades para cuando llegue ese momento. Con relación al cuestionamiento personal reconocen que esta es una vía para que se den cuenta de su proceder y acepten lo que son; también ayuda a que se den cuenta que, en ocasiones se olvidan de sí mismos por pensar sólo en los demás, de tal manera que poner atención en este aspecto puede ayudarles a practicar lo que dicen ¡amate a ti mismo y da! Finalmente el valor de la responsabilidad lo equiparan con el compromiso o con la promesa, de tal manera que conciben que antes de con cualquier persona esta responsabilidad la deben asumir con Dios y consigo mismos; pues esto les ayuda a afrontar cualquier situación que tenga que ver con ello, ya sea una ruptura matrimonial o su proceder en los años pasados.

Temas en los que emergió cada categoría:

Los temas en los que emergió cada categoría, mostraron la presencia de las técnicas logoterapéuticas durante todo el Programa de Lectura de Cuentos, los aspectos que se identificaron se describen a continuación:

La categoría 7, emergió en 5 de las 11 temáticas que se crearon para clasificar a cada una de éstas, mostrando que los adultos mayores logran ejercer su capacidad de autodistanciamiento, en los aspectos relacionados con su situación actual.

Las categorías 10 y 18, emergió en 4 de las 11 temáticas, mostrando que los adultos mayores reconocen que hay circunstancias en la vida que son irreversibles, ante las que deben tomar una postura con ayuda del valor de actitud, pues estas ya no se pueden cambiar.

Las categorías 2, 8, 11, 13 y 14 emergieron en tres de las temáticas, mostrando que los adultos mayores ejercen su capacidad de autotrascendencia y el valor de actitud en torno a los obstáculos y a las críticas que se les presentan, el autodistanciamiento ante los conflictos que

tienen en casa con sus hijos o nietos, el valor de aceptación de lo que son y la búsqueda de posibilidades de realización dejando de estar sobre atentos a su situación física, emocional o familiar (derreflexión).

Las categorías 1, 4, 5, 6, 9, 12, 15, 16 y 17 emergieron en dos de las temáticas, mostrando que los adultos mayores ejercen su capacidad de autotrascendencia ante los cambios físicos y la muerte de un ser querido; la de autodistanciamiento para poder hablar en torno a su propia muerte; el valor de la responsabilidad con respecto a su persona; el valor de la actitud y el cuestionamiento personal respecto a su proceder en sus años de vida como una vía para encontrarse con otras posibilidades de realización.

La categoría 3: Trascender la propia existencia para encontrar la felicidad, emergió sólo en su propia temática; mostrando que los adultos mayores salen de su situación personal para encontrar vías que los dirijan hacia la felicidad, sin embargo es importante mencionar que esta categoría emergió de la sesión en la que los participantes se enteraron de la muerte de uno de sus compañeros, de tal manera que la participación se centro en esos hechos, lo que pudo haber influido en la poca participación en torno al ejercicio de autotrascendencia para identificar aspectos que los llevaran a experimentar la felicidad.

Relación entre categorías a partir de los temas

A continuación se expone la interpretación que se obtuvo a partir de la relación de las categorías, tomando como hilo conductor cada uno de los temas.

1. VÍAS DE SOLUCIÓN A SU SITUACION ACTUAL Y A LOS OBSTÁCULOS (categorías 1,2,7,8,10, 13 y 16)

Los obstáculos que los adultos mayores han tenido que enfrentar ha sido la tristeza y la soledad ante la pérdida de la pareja, y en otros casos su conformismo; al respecto Silvana mencionó: "... a veces es muy fácil decir no puedo, no tengo tiempo y así infinidad de pretextos...". La aparición de cambios físicos, enfermedades y en algunos casos el maltrato

ejercido por alguno de sus hijos o nietos son aspectos que también han tenido que aprender a manejar, Alicia mencionó: “a veces me siento inútil, porque a esta edad ya no puedes hacer las mismas cosas...”. Las vías de solución ante estos hechos han sido, el reconocer que cuando se llega a la etapa de la vejez, ya no se puede hacer las mismas actividades de antes; sin embargo mencionan que no darse por vencidos, hacer algo por muy pequeño que esto parezca, pidiendo comprensión ante los cambios que se presentan a su edad, confiando en su valor, realizando diferentes actividades como salir a distraerse o platicar con los amigos, ponderar el valor de su experiencia con respecto a la pérdida de su fuerza física y confiando en Dios son las formas en las que han logrado sentirse tranquilos y contentos.

2. LA MUERTE DE LOS SERES QUERIDOS (categoría 4,5,7 y 18)

Los participantes mencionaron que la muerte de un ser querido te sorprende no sólo por el hecho en sí, sino también porque se cree que las personas mayores son las que mueren primero. Paula comentó al respecto: “a mí me sorprendió ver que mi esposo a pesar de ser más joven que yo fue el primero en morir...”. Todos los participantes coincidieron en que Dios es el único que sabe y determina cuando llegará el momento de la muerte; ante este hecho se llega a sentir tristeza, soledad, culpa y dudas respecto a si se podrá manejar la ausencia, la Sra. Mariana expresó: “cuando mi esposo murió me sentía muy triste y con mucha responsabilidad porque mi esposo era el que me mantenía, incluso la primera semana después de su muerte tuve insomnio...”. Para los participantes la vida continúa después de la muerte de un ser querido, por eso hay que hacer lo que se hacía cuando la persona todavía estaba viva, Araceli comentó: “al principio cuando mi esposo murió, me parecía escuchar sus pasos, lo que hice fue decirle, ¡perdóname! pero no puedo estar sola voy a poner el radio”. Las cosas que hicieron para adaptarse a su nueva situación fueron: a) recordar cada uno de los momentos compartidos con la persona, b) salir a distraerse, c) platicar con las amistades, d) Pedir a Dios por el ser querido. En esta categoría también se identificó que la muerte de los hijos en algunos casos, aun no han sabido cómo superarla, por ejemplo Maximiliano mencionó: “...cuando falleció uno de mis hijos,... estaba en los Estados Unidos y al enterarme regresé, pero ya no lo encontré vivo, lo llevamos a mi tierra, se siente muy feo perder a un hijo y más cuando sabes que no fuiste bueno”. En el caso de la Sra. Mirna ella misma lo narra: “Hace

como dos o tres años en Michoacán mataron a mi hijo, Él tenía 12 años y recién estaba terminando su 5to. Año de primaria, lo encontramos despedazado y muy golpeado. Desde aquel tiempo rezo, vengo a misa y le pido a Dios por él, pero nada más no puedo olvidar, tengo su imagen”.

3. LA CONCEPCIÓN DE LA PROPIA MUERTE (categoría 6)

El momento de la muerte es desconocido por todas las personas excepto para Dios, el Sr. Maximiliano expresó: “uno no sabe cuando va ocurrir la muerte, sólo lo que Dios diga”. Hay quien experimenta temores y dudas, sin embargo estos aspectos los disipan confiando en Dios, la Sra. Iracema comentó: “... creo que a cada rato la muerte me tienta, ayer la sentí al estar acostada, pero me encomendé a Dios”; hay quien piensa que ante la muerte hay que estar preparados, al respecto la Sra. Araceli dijo: “en mi caso ya dejé las recomendaciones de lo que quiero que ocurra después de mi muerte, quiero una caja sencilla de madera, con una banda de música y con el rostro descubierto, que me lleven flores y que recen por mí”.

4. LA FORMA COMO EXPERIMENTAN LA FELICIDAD (categorías 3,7, 8 y 14)

Los aspectos que contribuyen a la felicidad de los adultos mayores tienen como elementos principales tener una actividad en la cual ocuparse, el pensar en Dios, salir a distraerse y platicar con las amistades. Araceli dijo: “... al poder pensar en Dios, en mis plantas y en mis pájaros me siento muy feliz...”, Angelina: “... gracias a la ayuda de unas amigas de mi edad empecé a salir de mi casa y ahora me siento muy feliz”. La familia también ocupa un lugar como una motivación más para experimentar la felicidad, sin embargo el hecho de que los hijos ya tengan sus respectivas familias hace que ya no sea lo mismo. Otras vías que pueden utilizar para que se sientan felices son; a) Amistades, Mariana expresó: “me pude percatar de que la felicidad no está en las cosas, sino en la relación que uno tiene con las personas”; b) en su forma de actuar para con los demás, Alfonso mencionó: “fue una persona muy alegre que compartía su alegría con los demás...”; c) dejar de estar sobre atentos a las situaciones que los aquejan en el plano físico, emocional o familiar, el Sr. Arturo mencionó: “... Para mí lo que tiene que hacer es perdonarlo, ya le quitaron su casa pero esas son cosas del mundo,

concéntrese en la oportunidad que Dios le da para perdonarlos, si ellos no quieren hacerlo, no importa usted trabaje en lo suyo”.

5. MANEJO DE LAS CRÍTICAS (categorías 2 y 10)

Los adultos mayores están convencidos que las críticas deben ignorarse si las personas desconocen el problema o no están dispuestas a comprender. Dos señoras opinaron al respecto: Araceli: “a mí no me importa que mi nuera me diga que estoy loca, porque hablo con mis pajaritos...”, Silvana: “a veces me he sentido en el pozo con la enfermedad de mi esposo, en ese caso no falta quien quiera opinar, o juzgar, sin embargo esas personas no están en medio del problema...”. También mencionaron que las críticas que puedan hacer respecto a la forma en la que actúas o resuelves una situación no debe ser un limitante para salir adelante incluso aunque ya no crean en ti. Arturo dijo: “... si una persona comete un delito... llega un día en que le llega el arrepentimiento y hay gente que ya perdió la confianza en él y no creen en la capacidad de arrepentimiento, y comienzan a hablar, aun en esa situación lo que tiene que hacer el arrepentido es sacudirse y salir de eso.

6. EL MANEJO DE LA ACTITUD ANTE LOS CAMBIOS (categorías 10, 11, 12,13 y 18)

En la vida hay situaciones cotidianas ante las que los adultos mayores no tienen opción más que la de seguir adelante, es por eso que reconocen la necesidad que tienen de hacer un esfuerzo extra, Amelia expresó: “si todos nos conformamos con la situación en la que estamos, nos quedaríamos ahí sin hacer nada... para salir de donde estamos, es necesario hacer un esfuerzo extra”. Es importante vencer el conformismo, el encierro, y sentimientos de soledad o tristeza, pues a pesar de su confianza en Dios, hay momentos en que el miedo y la pérdida de esperanza les hacen sentir que están en un tiempo malo del que es difícil salir. Los aspectos que utilizan para poder tomar una actitud positiva ante cualquier circunstancias son: a) Silvana: “hay que plantearnos un objetivo y cumplirlo...”, b) determinación para conseguir lo que se desea, Alfonso: “... iba con mi yunta cuando de repente se me atasco en un pantano, intente sacarlos...;me servían para mi trabajo!, no podía dejarlos ahí”, c) tener fe y confianza

en Dios, Beatriz: “ayer me sentí mal y muy sola, pero yo misma dije, ¡no estoy sola, Dios esta conmigo! ...”, d) apoyo de los demás, Araceli: “todos pasamos por un dolor muy fuerte...”, e) aceptar que la vejez trae muchos cambios, Mariana: “ya ven que les comentaba de mi tía, ella tiene una condición pero se niega a aceptarla y no sabe que con eso se hace más difícil el camino...”, f) fuerza de voluntad, Maximiliano: “para no huir uno sólo necesita fuerza de voluntad, por el alcohol y el cigarro perdí a mi esposa y a mis hijos, además de estar poniendo en riesgo mi salud, por eso decidí dejarlo y hasta la fecha lo he logrado...”, g) aceptar que hay circunstancias como la muerte de un hijo que por más que quieran ya no se pueden cambiar, P. Gerardo: “es como si nos cortaran un dedo, no podemos olvidar que nos lo quitaron, porque al mirarnos la mano ya no va a estar y ya no va a regresar así nos pongan otro dedo. Hay que aprender a vivir con la mano así”, h) hablar y pedir ayuda, Mirna: “quiero decirles algo para que me orienten...” i) poniendo atención en la manera en como viven el presente, P. Mauricio: “... la vida es un abrir y cerrar los ojos, ustedes como adultos mayores deben saber y yo también lo creo ¡esta es la mejor edad!, esté es el momento no hay mañana ni antes”.

7. EL PERDÓN (categorías 17 y 18)

Los adultos mayores creen que una forma de encontrar la tranquilidad personal, cuando alguien les ha ocasionado algún tipo de daño ya sea a ellos o a sus seres queridos es mediante el perdón. Mauricio agregó: “el perdón lo necesitamos todos, si no el corazón nos duele...”. Aunque reconocen que está es una vía para sentirse en paz, no por ello descartan que se pueda experimentar dolor, sentimientos de odio o deseos de venganza. Arturo mencionó: “... le dijeron ¡acaban de matar a tu hijo!, ¿creen ustedes que el padre del hijo muerto no tuvo ganas de matar en ese momento o mínimo hacer justicia?...”. Mirna: “...hace como dos o tres años en Michoacán mataron a mi hijo... Desde aquel tiempo rezo, vengo a misa y le pido a Dios por él, pero nada más no puedo olvidar, tengo su imagen”. Las estrategias que detectaron pueden utilizar para resolver situaciones como estas fueron: a) Iniciar el proceso para otorgar el perdón, Mauricio expresó: “... el manejo del rencor es un proceso que hay que aprender a realizar para poder llegar al perdón...”, b) Tiempo, Mauricio mencionó: “... el dolor no es algo que se quita así porque sí, eso lleva tiempo ...”, c) Aprender a canalizar los sentimientos que se puedan experimentar, Gerardo comentó: “ese hombre supo como canalizar su odio, y

como dicen no destapó un hoyo para llenar otro, lo mejor no es buscar la muerte”, c) Imitar a Dios, Mauricio dijo: “¡sean misericordiosos igual que nuestro padre es misericordioso!; hay que imitar a Dios en la misericordia...”, d) Aceptando que los hechos ya ocurrieron y no se pueden cambiar, Gerardo comentó: “es como si nos cortaran un dedo, no podemos olvidar que nos lo quitaron, porque al mirarnos la mano ya no va a estar y ya no va a regresar así nos pongan otro dedo. Hay que aprender a vivir con la mano así”, e) Pensar en su bienestar, Mauricio: “es bueno que quiera a su hijo, pero también es bueno que usted se quiera...”, f) Pedir ayuda y ver que hay personas que han pasado por situaciones similares. Otro aspecto relacionado con el perdón y que los adultos mayores identificaron que deben aprender a manejar es su vejez, pues esta es una etapa en la que ya no se tiene mucha perspectiva, de tal manera que es mejor no gastar su energía albergando sentimientos de venganza para con aquellos que les han hecho daño, sino por el contrario ocuparla en liberarse de esos sentimientos, para poder vivir en paz y con alegría sus últimos momentos. Mauricio comentó: “esta etapa de la vida es dura, no hay mucha perspectiva, hay que vivir con esa paz y esa alegría; tenemos una forma de liberarnos y es la plática, hay que sacarlo, ¡si el corazón no sana la cabeza tampoco!, todo es junto”.

8. EL CUESTIONAMIENTO PERSONAL (categoría 15)

El cuestionamiento personal es una vía para darse cuenta de los aspectos que dejan de lado por vivir para los demás y en algunos casos sólo para los hijos, al respecto Alfonso comentó: “esa era una mujer que sólo vivía para los demás y no para sí misma, se olvidó de ella, muchas veces cuando uno es adulto sólo se vive para los hijos y se olvida de vivir también para uno”. Reflexionar sobre su proceder para consigo mismos y para con los demás, es un ejercicio de reconocimiento y aceptación de lo que cada uno es, Mariana expresó: “hay que conocerse y aprender a vivir con lo que se tiene”, Arturo dijo: “hay que analizar que la señora de la historia se encontraba agonizando y quien le hablaba era un ángel de Dios, no era cualquier voz, en mi caso yo hubiera respondido, ‘yo no sé quien soy yo, no puedo darme cuenta, pero sé que tú sí lo sabes, te pido perdón por lo que he hecho mal y te pido me recibas”. Establecer una vía de comunicación consigo mismos, es algo que les ayudaría a practicar lo que dicen ¡amate a ti mismo y da! Silvana comentó: “a veces uno se confunde, hace unos días pensaba en cuanto le

he dado a la gente y eso cuanto me lleva a olvidarme de mí misma, la historia nos ayuda reflexionar en lo que dicen ¡amate a ti mismo y da!”.

9. LA CONCEPCIÓN Y EL EJERCICIO DE LA RESPONSABILIDAD (categoría 9)

La concepción que tienen los adultos mayores respecto a la responsabilidad parte de la idea en la que esta es interpretada como un compromiso o una promesa que cualquier persona hace, consigo misma y con Dios; de ahí la importancia de que nadie influya en la promesa de otra persona. Pensar en el daño que sus actos pueden causarle a otra persona, tener temor a Dios y asumir las consecuencias de sus actos, son otras formas en las que conciben el valor de la responsabilidad. La manera en la que han asumido su responsabilidad ante las situaciones que se han enfrentado son: a) Dejar a su esposo, Iracema: “mi esposo me insultaba y golpeaba delante de mis hijos ... hasta que en una ocasión me quiso pegar y uno de mis hijos se le rebeló... desde ese momento decidí dejarlo y salir a delante con mis hijos”, b) Vivir con culpa, Maximiliano: “... yo tomaba mucho, hasta que las cosas con mi familia se rompieron... mi matrimonio se rompió, incluso me tuve que salir de mi casa, ahora vivo con mi hija pero me siento con culpa ¡se que no estuvo bien lo que hice!” c) Reconocer la manera en la que actuaron, Silvana: “hay un dicho que dice ‘lo que siembras es lo que cosechas’, usted necesita tener un cambio... tiene que asumir la responsabilidad de lo que hizo para tener un resultado, sino no va poder estar bien...”.

10. ACEPTACIÓN PERSONAL (categorías 7, 11, 13 y 14)

El aspecto que los adultos mayores identificaron como el inicio de la aceptación personal, es reconocer que lo único de lo que no pueden escapar es de sí mismos, Mariana y Araceli comentaron: “no podemos separarnos de nosotros mismos”, “adonde quiera que uno vaya, al único al que se tiene es a sí mismo”. A partir de este hecho la etapa de la vejez adquiere diferentes perspectivas, en donde llegar a esa edad se puede vivir como una oportunidad para corregir algunos errores del pasado, Arturo mencionó: “a la edad que tenemos debemos dar gracias, porque es una oportunidad de vida para cambiar...”; en algunos otros casos aceptar

las enfermedades y el paso de los años hace que experimenten que su peso es menor, Mariana: “ya ven que les comentaba de mi tía, ella tiene una condición pero se niega a aceptarla y no sabe que con eso se hace más difícil el camino...”; también reconocer que su experiencia ante un problema puede ser valiosa ayuda a que acepten como lo dijo Maximino: “puedo no tener fuerzas pero si la experiencia”.

11. FE Y CONFIANZA EN DIOS (categorías 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17 y 18)

La vida de los adultos mayores adquiere diferentes perspectivas a través de la fe y la confianza que depositan en Dios. La forma en la que establecen comunicación con él, es a través de la oración, acudiendo a misa y estando convencidos de que él los acompaña en todo momento. Los momentos en que llega la desesperanza, las situaciones en las que tienen problemas con su familia, los momentos de tristeza y soledad, el dolor ante la pérdida de su pareja o de alguno de sus hijos o cuando su condición física les muestra que las cosas ya no son como cuando eran jóvenes, son algunas de las situaciones en las que los adultos mayores recurren a la ayuda de Dios. El miedo y las dudas que sienten en relación al momento de su muerte, logran disiparlas poniendo toda su confianza en él. Llegar a la vejez es otro aspecto que reconocen deben aprender a entender pues es un momento de oportunidad para reflexionar y cambiar los errores que hayan cometido en el pasado o estén cometiendo en el presente.

Finalmente habiendo presentado el análisis y la interpretación de la relación entre las categorías cabe mencionar, que sólo en el caso de las categorías 3, 9 y 15 no se presentó ninguna relación directa con alguna de las demás, ya que los aspectos que se abordaron en cada una de ellas tuvieron que ver con la manera en cómo se conducen los adultos mayores en la búsqueda de la felicidad, cómo conciben el ejercicio del valor de la responsabilidad y qué tipo de cuestionamientos personales se hacen en relación a su proceder. De tal manera que los vínculos que se crearon para dichas categorías se establecieron en el análisis por temáticas y con la totalidad de los resultados del estudio.

4.3.1 Resultados de la Ficha de Identificación

La estructura de la ficha de identificación se elaboró con base a cuatro aspectos fundamentales para el conocimiento de los adultos mayores, en lo personal, familiar, económico y de salud. El análisis e interpretación de los registros se realizó a través de los porcentajes obtenidos para cada una de las categorías mencionadas, los cuales se describen a continuación.

De los 21 participantes, 17 de ellos fueron adultos mayores y los cuatro restantes no pertenecían a dicha categoría; el sexo que predominó fue el femenino con el 76.2% en relación al 23.8% del masculino; la media para la edad de los participantes se ubico en 69 años; el nivel de escolaridad con un 62% se concentró en la categoría, sin ningún tipo de estudio, en este aspecto cabe mencionar que algunos adultos mayores aprendieron a leer y escribir por iniciativa propia, el 48% restante se dividió entre los que tuvieron oportunidad de estudiar hasta el tercero de primaria, terminarla o cursar el nivel secundaria; la ocupación del total de los participantes fue el hogar, sin embargo tres de ellas contaban con un trabajo adicional, una como fotógrafa y otras dos como comerciantes. En relación a la vivienda con un porcentaje de 71.42% predominó la categoría de casa propia, el porcentaje restante correspondió a las personas que rentaban o vivían en casa prestada; en el aspecto correspondiente a la organización familiar, es importante mencionar que todos los participantes vivían ya sea con su esposo, hijos(as), nietos o sobrinos, dato que resultó significativo ya que a pesar de que los adultos mayores compartían su vivienda con algún familiar, el área relacionada con la convivencia familiar presentó diferencias en cuanto al sentimiento de soledad y aislamiento en el que algunos de ellos se encontraban; respecto a la situación económica, con un 28.5% se encontró la categoría de los jubilados y el 71.5% dependía de la ayuda que le daba alguno de sus hijos, vecinos o nietos. La categoría de la salud, mostró con un 38% a los adultos mayores que habían sido hospitalizados para que se les practicara alguna cirugía, ya sea de rodilla, vejiga, apéndice, vesícula o por complicaciones de enfermedades como la diabetes y bronquitis, el porcentaje restante no había sido hospitalizado. En los aspectos relacionados con la disminución del sentido de la vista o audición sólo el 9.52% no presenta ningún problema en estos dos sentidos y con un 23.80% para la audición, un 38.09% para la visión y un 28.57% para ambos sentidos. Del total de la

población se encontró que un 33.33% de los adultos mayores presentaban dificultades para desplazarse por lo que necesitaban del apoyo de un bastón. Finalmente a excepción de una persona, ninguno de los demás participantes había recibido apoyo psicológico.

(Anexo 2, p.).

4.3.2 Resultados de las dinámicas de presentación, integración y sensibilización

El registro de las dinámicas de presentación, integración y sensibilización se realizó como parte de cada una de las sesiones que se describieron en el cuaderno de campo, el análisis de cada una de ellas no se realizó de la misma forma que las actividades propias del Programa de Lectura de Cuentos (PLC) pues estas se utilizaron como herramientas para favorecer el desarrollo de la reflexión de las historias; alcanzar los objetivos planteados para cada una de ellas fue importante, no por lo que se lograba a través de su aplicación en sí, sino por los elementos que aportaban para el desarrollo posterior del PLC.

Las dinámicas que se aplicaron durante toda la investigación fueron 12, la información que se obtuvo se organizó a partir de las temáticas que se abordó en cada una de ellas, a continuación presento un listado de dichos temas con un resumen de los elementos que surgieron como resultado de su aplicación:

1. **Propiciar un ambiente de integración y confianza:** todos comentamos una experiencia significativa que nos había ocurrido en la semana, las participaciones hicieron referencia a situaciones que en algunos casos provocaron tristeza, preocupación, duda, sorpresa, vergüenza y alegría. Aurora comentó: “Mi nieta se peleó con mi hija y se fue de la casa con su hija, sólo me quedé con mi hija, por lo que ahora mi otro nieto es el que va a pagar la renta...”; Guadalupe: “Fui a ver a mis nietos, y eso me dio mucho gusto, ya que con los que vivo no me llevo bien, pues arrancan mis plantas y eso me enoja y los regaño por eso no me quieren”; Raquel: “Estoy muy contenta porque hoy llegan de vacaciones mis hijas que viven en Querétaro”. (Sesión 2, p.137)

2. **Desarrollo de empatía entre los participantes:** con la representación mímica y con la discusión en relación a la actividad, se observó que sólo algunos participantes como la Sra. Mariana, Alicia, Araceli, Rosa, Paula y Flor sí habían puesto atención en las actividades que había representado sus compañeros; en el transcurso de la dinámica se destacó la importancia que tenía para cada uno de ellos aprender a salir de sí mismos e interesarse por los demás y por lo que ocurre a su alrededor (Sesión 3, p.141).

3. **Propiciar un ambiente de integración y confianza:** a través de la interacción que tuvimos se propició un ambiente de juego en el que intercambiamos risas y desconcierto al vernos en la situación de tener que cambiar de lugar o quedar a cargo de dar las instrucciones para continuar con la actividad (Sesión 4, p. 147).

4. **Motivar la expresión de sus emociones y poner atención en las de los demás:** a excepción de dos personas a las que les fue difícil representar las emociones por medio del lenguaje mímico (miedo y enojo), todos coincidieron que la actuación de sus emociones había sido fácil de realizar; en la parte de la discusión se hablo de las preocupaciones de algunos adultos mayores, Araceli mencionó: “Estoy triste porque hace seis años que mi hijo no venia de Estados Unidos, hace un par de meses llegó de visita y se fue hace una semana, pero no me ha llamado para avisarme que ya esta con su familia...”, Beatriz: “Tengo dolores de columna y de cabeza que me dan mucho miedo”; lo que propició que algunos participantes pudieran manifestar a través de sus comentarios su apoyo comprensión respecto a los sentimientos de sus compañeros, Maximiliano expresó: “Trate de estar tranquila, esperemos que llegue con bien, una de mis hijas también paso por lo mismo...”; otros hablaron respecto a lo que hacen cuando experimentan alguna de las emociones representadas, comentando que cuando se enojan, no hablan, les da por decir muchas cosas, sienten ganas de tirar o golpear cosas y en ocasiones se desquitan con quien sea; en relación a las emociones de miedo y tristeza mencionaron, “dan ganas de correr”, “no quieres salir”, “haces oración” o “lloras”; finalizando con los comentarios respecto a lo que hacen cuando se sienten alegres, “reír”, “cantar”, “bailar” y “platicar” (Sesión 5, p.151).

5. **Cualidades y defectos:** en esta actividad los adultos mayores hablaron de aspectos que muestran una parte de sí mismos al expresar sus propias cualidades, el Sr. Arturo dijo: “mis cualidades son que soy noble y quiero mucho a mi familia y mis defectos son, que soy muy mentiroso y no cumplo”; Alfonso: “mi cualidad es que soy buen jardinero y mi defecto es, que no mido las consecuencias”; Mirna señaló: “yo soy muy devota pero mis defectos son, que soy explosiva y tengo tristeza excesiva”. Mencionaron que pensar en las cualidades se les había hecho más difícil que en sus defectos, la mayoría de ellos conciben como defectos el no saber como manejar la tristeza, el enojo, el rencor o las culpas por sus equivocaciones en el pasado; a partir de sus participaciones comenté que ambos aspectos están presentes en la vida de todas las personas, y que el primer paso para utilizarlos como una vía para conocer más sobre sí mismos era aprender a identificarlos y aceptarlos, y en el caso de los defectos, un tercer paso podría ser el preguntarse qué deseaban corregir y si estaba en sus manos poder hacerlo (Sesión 10, p.166).
6. **Intercambiar la percepción que tienen todos los integrantes del grupo, en relación a las cualidades de cada uno de ellos; unos a través de la escucha y otros a través de la expresión verbal:** la experiencia de los participantes como resultado de este ejercicio (La silla) fue en algunos casos, sorpresiva, el Sr. Arturo expresó, “que bonito ejercicio, se siente algo aquí –tocó su corazón-, que no puedo explicar, que bueno que uno fuera digno de recibir todos esos halagos...”, la Sra. Araceli también accedió a realizar el ejercicio y comentó al finalizarlo, “que bonito, si uno mereciera todo esto que dicen”. Otros adultos mayores comentaron su propia percepción respecto al ejercicio, la Sra. Mariana expresó, “creo que uno se siente sorprendido de ver, como nos valoran, y qué piensan de nosotros y uno dice ¡este soy yo! La Sra. Araceli contestó, “lo que pasa es que, aunque platicamos, no lo hacemos tan íntimamente y ésta es una forma de hacerlo”, finalmente la Sra. Silvana intervino diciendo, “no se si me equivoque, pero creo que en ocasiones hemos platicado y quizá no conocemos todo de la persona pero del corazón sí, al hacer el ejercicio a mí se me figura que no sólo el que escucha es el que siente sino también el que lo expresa, es una experiencia tu-yo y

yo-tu, cada uno es especial, el poder dar alegría a otro también se convierte en motivo de alegría para nosotros” (Sesión 11, p.169; 13, p.176 y 15, p.183).

7. **Ampliar las relaciones entre los participantes y el conocimiento mutuo:** se utilizaron frases disparadoras, a través de las cuales los adultos mayores expresaron aspectos que tenían que ver consigo mismos; algunas frases que completaron, fueron las siguientes: Araceli: “*para mí amor es... como el que tuve con mi marido*”, Angelina: “*la mayor fuerza de un grupo está... en la fuerza de voluntad y en la puntualidad*”, Guadalupe: “*raramente soy comprendida cuando...no me quieren hablar o me ignoran mis nietos*”, Maximiliano: “*paraíso significa para mí...tener una vivienda tranquila y humilde, no como la señora que era negativa en la lectura pasada*”, Olga: “*una cosa que me hace sentir bien en un grupo es...las amistades*”, Alfonso: “*si pudiera recomenzar mi vida...la viviría igual, procurando hacer puntos para tener una casa haya arriba , confiar en que Dios esta y me empeñaría en construir un cielo*”, Francisco: “*lo que más de gusta de mí mismo...vivir la vida, despertar y escuchar el llamado a misa y poder venir*”; la actividad primero se llevó a cabo en parejas y posteriormente se hizo con todo el grupo, ya para finalizar se resaltó la importancia de sus comentarios como un elemento importante para el conocimiento de ellos y para la cohesión grupal (Sesión 12, p.173).

8. **Identificar sentimientos análogos entre sus compañeros:** el desarrollo de la actividad mostró que la elección de las hojas de colores estuvo relacionada con los sentimientos que cada adulto mayor estaba experimentando en ese momento de su vida, algunos de sus comentarios fueron los siguientes; Maximiliano: “elegí ese color porque estoy triste pero luego les platico”, Rosa: “ a mí me recuerda el cielo y me gusta cuando está despejado...”, Silvana: “ a veces me siento con mucha angustia y al ver el amarillo siento que representa fuerza y eso me ayuda a estar tranquila”, respecto al color verde Flor mencionó: “ a mí me gustan las flores”, Alfonso: “ todo lo que tenga que ver con el campo me gusta además porque soy jardinero”. Lo anterior se identifico después de haber formado los equipos por colores y asignarles un tiempo para que comentaran acerca de las razones de esa elección; al finalizar dicha actividad

los comentarios se hicieron a todo el grupo, cabe mencionar que el Sr. Maximiliano fue el único participante que eligió el color morado, de tal forma que su participación se dio hasta ese momento, sin embargo no quiso hablar de las razones de su tristeza. Finalmente después de discutir en grupo sobre las similitudes y las diferencias que encontraron como equipo respecto a las razones de su elección, se cerró la actividad elaborando una figura con la hoja que cada quien tenía y de esta manera el Sr. Maximiliano pudo encontrar similitud si no en las razones de su elección, sí en la importancia de respetar sus diferencias además de motivar a que cada participante tuviera un acercamiento personal a su parte creativa (Sesión 16, p.189).

9. **Experimentar sentimientos de compañerismo y donación a través del trabajo en equipo:** aunque los participantes trabajaron en equipo, no pudieron encontrar la solución al problema que se les planteó, a pesar de ello, hicieron varios intentos antes de mi intervención, en donde les explique de que manera se podía llegar a esta. Posteriormente se continuó con la parte de la discusión en donde los participantes reconocieron las dificultades que el ejercicio representó para cada uno de ellos, sin embargo por medio de sus participaciones se resaltó la importancia de poner atención en lo que podían transmitir a través del contacto de sus manos; para finalizar la Sra. Araceli comentó una experiencia desagradable en relación a la forma en la que la saludaban cuando era pequeña e incluso mencionó que se le había quedado tan gravado, que hasta la fecha le seguía molestando que la saludaran de esa misma forma (Sesión 17, p.194).

10. **Generar un ambiente de confraternización entre los participantes:** todos los participantes formaron un círculo y con los ojos cerrados se tomaron de las manos, dando la indicación a un adulto mayor que apretara con un poco de más fuerza la mano que tuviera en su mano izquierda y que el participante que recibía ese apretón en su mano, debía transmitirlo al compañero a su izquierda, de manera que una verdadera corriente de solidaridad pasara por todos y terminara en el primero que la emitió. Se subrayó que después de cargarse de la energía de todos, se destaparan los ojos y en la posición en la que se encontraran, eligieran en silencio a uno de sus compañeros que de

algún modo consideraran que conocían mejor y como una señal del compromiso de solidaridad entre cada uno de ellos, se dirigieran al compañero que habían elegido y le dieran un abrazo y un fuerte apretón de manos. (Sesión 18, p.198)

4.3.3 Clausura de Programa de Lectura de Cuentos

Los comentarios vertidos por cada uno de los participantes muestran los resultados que desde su punto de vista se obtuvieron de la aplicación del Programa de Lectura de Cuentos. Los aspectos que mencionaron fueron los siguientes: a) Crecimiento grupal, Maximiliano: “Veo más integrantes, me llevo la satisfacción de participar se me quedo mucho el cuento de la señora avariciosa, he cambiado, me he doblgado”, Arturo: “Veo un cambio en el grupo, hay más reflexión, cada uno ha mejorado... los cuentos nos han dicho ¡bastante!... ahora hay más solidaridad nos da gusto vernos, también nos llevamos experiencias como la del monje...”, Alicia: “Sentía que algo nos faltaba como grupo, me siento muy a gusto, ¡veo que el grupo esta progresando!.; b) Aprendizaje, Silvana: “ No sabía cómo expresarme, cómo caminar hacia delante, me daba cuenta que el grupo necesitaba ayuda, pero no sabia cómo ayudar...”, Mariana: “Me sentía mal, ahora crecí como adulta mayor, me siento relajada, a gusto, he aprendido a callar, no hablar o opinar tanto...”, Angelina: “Me llevo experiencia de lo que vi y escuche, me voy a portar mejor”, Paula: “Me sentía muy mal, ahora me siento bien por lo que aprendí y quiero aprender más para sentirme más tranquila”, Juana: “Tengo voluntad de venir, espero aprender mucho, que estemos más unidos, que nos sigamos conociendo, el cuento nos ayuda a saber más de la vida, espero saber más”; C) Tranquilidad y alegría, Guadalupe: “¡Gracias!, Araceli: “¡Gracias! me siento contenta por lo que nos ha ayudado, estoy tranquila”, Flor: “ Me siento mejor, ya no estoy tan deprimida en mi casa”, Olga: “ Me llevo tranquilidad, experiencia, ¡gracias!, Rosa: “ Me llevo experiencia, me siento contenta y feliz...”, Alfonso: “... He aprendido, hay amistad, alegría, nos hemos acercado más...”.

Antes de hacer la clausura formal de las actividades, el Sacerdote Gerardo Casa Pardo, dirigió las siguientes palabras; “Gracias a ti y a Juana, percibo confianza y colaboración en todo el grupo, la vida es crecimiento, todo lo aprendido hay que ir asimilándolo y conocernos. ¡Hay que seguir en este camino! por último quiero invitarlos a seguir adelante, Dios se vale de todos

nosotros, somos un instrumento. En el grupo hay más conocimiento, pero todavía no esta en la plenitud, este cambio los va ayudar de manera personal, todavía nos falta mucho por aprender”. (Anexo 1, p. 198)

DISCUSIÓN

México atraviesa por un proceso de transición demográfica, el cual está repercutiendo de manera significativa sobre la estructura poblacional de sus habitantes; como resultado de la disminución de los índices de mortalidad y fecundidad, la población de adultos mayores se ha ido incrementando paulatinamente. Ante esta situación el gobierno y la sociedad en su conjunto, han reconocido la necesidad de crear estrategias que contrarresten las implicaciones que esto traerá en diferentes ámbitos como el político, económico, social y de salud. Sin embargo no se debe perder de vista que es, en los adultos mayores y en sus estilos de vida en quienes verdaderamente están repercutiendo dichos cambios.

En este contexto y considerando la importancia que tiene atender las necesidades de este sector de la población se realizó la presente investigación. A través del modelo psicoterapéutico denominado *Logoterapia*, se dirigió a los adultos mayores hacia el ejercicio de su responsabilidad con respecto a la etapa que están viviendo. El método de intervención de dicho modelo se basa en hacer plenamente consciente al individuo de su propia responsabilidad con respecto a su existencia (Frankl, 1999).

Mediante la lectura de cuentos e historias se llevó a los participantes hacia el reconocimiento de su sentido de vida, sobre este aspecto Lukas (2004) menciona que por medio de la reflexión de historias se logra que los adultos mayores comenten en un contexto de grupo aspectos que tienen que ver con el análisis de su existencia y de los sucesos de la vida desde otras perspectivas. En este sentido, la aplicación del Programa de Lectura de Cuentos (PLC) los situó de frente al cuestionamiento personal respecto al para qué estar vivos y además reveló la manera en como enfrentan la vejez.

Las técnicas logoterapéuticas en las que se basó todo el PLC, fueron la *autotrascendencia* y *autodistanciamiento*, *el valor de la responsabilidad y la actitud*, y *la derreflexión*. Como

resultado de su aplicación se encontró, que los adultos mayores logran salir de su propia existencia (autotranscendencia), ya sea cuando se ven de frente a un obstáculo, cuando les hacen alguna crítica respecto a su proceder, ante los cambios físicos que experimentan al llegar a la vejez, cuando se enfrentan a la muerte de un ser querido y al identificar los aspectos a través de los cuales pueden experimentar la felicidad.

También se encontró que la capacidad para distanciarse de su propia situación (autodistanciamiento) la ejercen ante los acontecimientos que se les presentan en la vida diaria, ya sea que esto represente un obstáculo o sea motivo de preocupación; relevando que los conflictos que llegan a tener en casa con sus hijos o nietos y los momentos en los que piensan en su propia muerte son situaciones en donde lo aplican.

Otro aspecto que se encontró fue que el ejercicio del *valor de la actitud y aceptación*, los utilizan para enfrentar los cambios físicos que llegan con el paso de los años y para aceptar los sucesos que no se pueden cambiar como la muerte de los seres queridos, ya que reconocen que tienen que aprender a vivir con su nueva situación.

Por otro lado, se encontró que la forma en la que los adultos mayores ejercen el *valor de la responsabilidad* es estableciendo un compromiso primero con Dios y después con ellos o con otras personas; para la *Logoterapia* el valor de la responsabilidad va más allá de una promesa o un compromiso establecido con alguien; pues como método lo que busca es que el hombre sea consciente de su capacidad para responder ante sus propios cuestionamientos y así acceder a las posibilidades de realización y de sentido. (Frankl, 1978)

También se encontró que los ancianos dejan de estar sobre atentos a su situación física, emocional o familiar (derreflexión), y de esta manera encuentran vías para salir de las situaciones que los alejan más que acercarlos a las posibilidades de realización y de sentido.

Además revelaron que el cuestionamiento respecto a su proceder es un aspecto que no debe pasar desapercibido pues el estar centrados sólo en los demás, ocasiona que dejen de poner

atención en sus propias necesidades y en lo que puede ayudarlos a vivir con mayor satisfacción el paso por su vejez.

Por otro lado después de haber expuesto la aplicabilidad que tuvieron las técnicas logoterapéuticas en el Programa de Lectura de Cuentos, es importante mencionar los aspectos que emergieron respecto a la forma en la que los adultos mayores enfrentan la etapa que están viviendo. A través de la reflexión de los cuentos e historias los adultos mayores mostraron la importancia que tiene en su vida el aspecto religioso, pues a través de la confianza que depositan en Dios, se identificó que pueden ver desde otra perspectiva sus problemas y además se sienten motivados a querer continuar viviendo aun y con la presencia de situaciones adversas.

Otras alternativas que se encontró que utilizan como vías de solución a los obstáculos, fueron las relacionadas con el nivel de confianza que se tienen respecto a su valor como persona y a la riqueza de su experiencia, lo cual coincidió con los planteamientos de Frankl (2003), donde hace hincapié en que sí un adulto mayor valora la riqueza de su persona y se enfoca en la realización de una actividad, encontrará el sentido de su existencia. El papel que ocupan las amistades en la vida del adulto mayor fue otro aspecto importante, ya que con el apoyo de un amigo los adultos mayores reconocieron que podían enfrentar las situaciones que se les presentan en su vida cotidiana; el hecho de saber que contaban con alguien en quien apoyarse, era algo que los motivaba a continuar en la búsqueda de soluciones para sus problemas, además de sentir que a través de la plática, la escucha y el consejo de sus amistades podían sentirse comprendidos y aceptados.

También se encontró que los adultos mayores ejercen el valor de la actitud y aceptación para resolver su situación actual, reconocieron que las diferencias que llegan a tener con hijos y nietos, el cambio de sus condiciones físicas, y la muerte de un ser querido, adquiere diferentes matices si van acompañadas de una actitud positiva y de aceptación, a lo largo de la vida se presentan acontecimientos o situaciones que no se pueden cambiar.

Asimismo, revelaron la forma en que se sintieron afectados por la muerte de su pareja o de algún hijo, en donde sentimientos de tristeza y miedo combinados con el dolor por la pérdida no los alejó del reconocimiento de que la muerte es un momento muy doloroso pero inevitable; en este sentido también se encontró que en algunos casos este hecho ocasionó que tuvieran ganas de huir o de morir; sin embargo las vías que encontraron para superar esos eventos fueron a través de la confianza en Dios, siendo pacientes, continuando con sus actividades de siempre y con la ayuda de sus amistades. Respecto al tema de su propia muerte prevaleció el reconocimiento de está, como un hecho inevitable pero a diferencia de los otros aspectos, aquí revelaron la importancia que tenía para cada uno de ellos dejar todo en orden y estar preparados.

Otro aspecto que también mostró que no le está vedado al adulto mayor encontrar posibilidades de realización fueron las relacionadas con lo que para ellos es significativo, ya que tener una actividad en que ocuparse ya sea cuidando a sus animales o sus plantas, en la relación y la entrega hacia alguien (amistades), reconocer que sus relaciones familiares ya no son las mismas (sus hijos y nietos tienen sus propias familias) y no estar centrados en los errores del pasado son aspectos que contribuyen a que cada uno de ellos experimente la felicidad en su presente. Al respecto Lukas (2004) menciona que en la vejez, puede ser que las posibilidades de realización estén reducidas pero todavía existentes.

Finalmente se identificó la presencia de tres aspectos fundamentales en los comentarios y las reflexiones de los adultos mayores en torno a su situación de vida, en el ámbito físico, psicológico y social. Respecto a los cambios físicos se encontró que los adultos mayores reconocen que llegar a la etapa de la vejez comporta una serie de cambios, sin embargo el hecho de tener que experimentar una merma en el ritmo con el que desempeñaban sus actividades ocasiona que estos se vivan como obstáculos, al respecto cabe mencionar que los porcentajes obtenidos de la ficha de identificación también revelaron que la condición física de los participantes se ha visto disminuida debido a la presencia de dificultades para desplazarse (33.33%), además se encontró una disminución en el sentido de la vista y la audición (28.57%).

Los cambios psicológicos que se identificaron en los participantes fueron aspectos relacionados con el manejo de su afectividad y personalidad, pues aunque conservan sus particularidades, las situaciones familiares, los cambios en su condición física y en sus estilos de vida, son aspectos que provocan que experimenten temores e intranquilidad. En este mismo sentido también se encontró que aunque reconocen que llegar a la vejez comporta cambios, esto no significa que puedan adaptarse con facilidad a los mismos (Jiménez, 2007).

Respecto a los cambios sociales se identificó que en la población de estudio estos se relacionan con la viudez, el maltrato psicológico, la jubilación y la inversión de roles entre padres e hijos (Romera, 2007). Al respecto se encontró que las transformaciones que han tenido que vivir en sus estilos de vida, como resultado de dichos cambios, las han podido superar a través de la búsqueda de distracciones, mediante el apoyo de los amigos, y en el caso de haber perdido a su pareja el haberse dado un tiempo para asimilar la pérdida y recordar las experiencias vividas con sus seres queridos. En este rubro los datos que arrojó la ficha de identificación mostraron que aunque todos los participantes viven acompañados por un hijo o nieto continua prevaleciendo en ellos los sentimientos de soledad y aislamiento; en algunos casos debido al maltrato que reciben al interior de sus familias y también como resultado de la inversión de roles entre padres e hijos. En este mismo sentido cabe mencionar que la totalidad de los participantes se dedican al hogar, y la mayoría de ellos dependen económicamente de sus hijos (71.5%); en menor porcentaje se encontraron a los adultos mayores que cuentan con la ayuda de una pensión, lo cual no representa que se encuentren en una situación mejor, pues está no es suficiente para solventar la totalidad de sus gastos de manutención.

CONCLUSIONES

El objetivo que guió la presente investigación fue preparar a un grupo de adultos mayores para enfrentar con responsabilidad la etapa que están viviendo, a partir de un marco contextual basado en los principios del modelo de psicoterapia existencial denominado *Logoterapia*; teniendo como sustento metodológico un diseño etnográfico.

Con base en la revisión teórica y en los resultados obtenidos por medio del trabajo de campo se concluye que el objetivo de la presente investigación se cumplió satisfactoriamente, en virtud de que los adultos mayores pudieron reflexionar a partir de los cuentos y las historias sobre los sucesos de su vida desde diferentes perspectivas, además de profundizar en aspectos de sí mismos, reconocer posibilidades de realización y de sentido a través de la aplicación de las técnicas logoterapéuticas denominadas: autotrascendencia, autodistanciamiento, valor de actitud, responsabilidad y derreflexión.

Mediante la aplicación del Programa de Lectura de Cuentos, fue posible confirmar que la *Logoterapia* es un modelo psicoterapéutico, que cuenta con un fundamento teórico, a través del cual se puede abordar temáticas relacionadas con las situaciones a las que se enfrentan de manera cotidiana los adultos mayores, ya sea en el plano físico, psicológico y social.

Otro aspecto que mostró la eficacia de la perspectiva de la *Logoterapia*, fue la información obtenida por medio del análisis de cada una de las sesiones de campo, a través de las cuales se pudieron elaborar 18 categorías las cuales mostraron la manera en la que los adultos mayores enfrentan la etapa que están viviendo; sobresaliendo que enfrentan la vejez apoyados en sus creencias en Dios, con una actitud positiva ante los obstáculos y las críticas que otras personas hacen respecto a su proceder, además de una actitud de aceptación ante los acontecimientos que no pueden cambiar; encontrando que ellos buscan en el tiempo pasado o en el presente la

forma de disfrutar y aceptar su paso por la vejez, reconociendo que en ocasiones, deben enfrentar situaciones adversas en el plano, físico, psicológico y social

También se reveló la aplicabilidad de las técnicas logoterapéuticas en el sentido de mostrar que mediante dicho modelo, se pudo introducir a los adultos mayores en la reflexión en torno a su propia existencia, promoviendo mediante este ejercicio la revalorización de su postura ante su situación de vida, fomentando la importancia de resolver sus dudas y expresar sus ansiedades; además de propiciar el ejercicio del valor de la responsabilidad (en el sentido de poder decidir que quieren hacer a partir de lo que tienen), a través del desarrollo de su sentido de autotranscendencia y autodistanciamiento.

Por otro lado se puso de manifiesto que en virtud de ser éste un reporte de tipo cualitativo, con una metodología de corte etnográfico, la evaluación de algunos elementos utilizados durante el desarrollo del trabajo de campo, como lo fueron los cuentos se realizó a partir de los resultados obtenidos en cada una de las sesiones, donde se mostró que la finalidad de los mismos fue crear un clima de armonía y confianza en el grupo siendo elementos facilitadores mediante los cuales se disminuyó el nivel de resistencia de los participantes, favoreciendo la comprensión y participación activa de cada uno de ellos en la creación de acciones realistas y específicas encaminadas a promover un estilo de vida más pleno.

A partir de estas conclusiones se sugieren algunas otras líneas de investigación mediante las que se puede dar continuidad a las estrategias de acción, para contrarrestar el impacto que se prevé continuará teniendo el tema del envejecimiento poblacional; en donde el aumento de la esperanza de vida de los habitantes a nivel mundial y nacional es una realidad, que debe ser considerada como un logro para la humanidad, pero ante la que debemos estar preparados.

En primer instancia, es importante continuar fomentando la creación de estrategias oportunas de prevención, diagnóstico y tratamiento de los síntomas y patologías más recurrentes en este grupo poblacional; considerando la relevancia que tiene redimensionar el papel de los adultos mayores, en donde la vejez sea reconocida como una etapa del desarrollo del ser humano, más allá de los números y las estadísticas; donde el tema central de los programas sociales, las

políticas de salud pública, de seguridad social y equidad estén basadas en el ejercicio de principios tales como justicia, amor, humanidad y responsabilidad.

Además es importante no perder de vista que la verdadera integración de los adultos mayores, debe ser promovida desde las aulas escolares y en el ámbito familiar; educar hoy debe ser una prioridad nacional, pues una sociedad educada que recuerde la importancia de fomentar razones, valores e ideales por los que vivir, construirá caminos que la dirijan hacia el encuentro con las posibilidades de realización y del sentido de su existencia.

También se sugiere extrapolar los modelos de aplicación que otros autores le han dado a la *Logoterapia* en diferentes escenarios (elaboración de talleres y la formación de grupos de sentido de vida), considerando la necesidad de promover el desarrollo de los adultos mayores en diferentes direcciones, con la finalidad de poder fomentar el que retome el lugar que le pertenece en el ámbito económico, político, social y cultural.

Asimismo, es importante sugerir que dentro de la estructura curricular del plan de estudios de la Carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Zaragoza se diseñe, planee y gestione la inclusión de temas inherentes al desarrollo de temas en torno a la vejez; en donde la formación y el compromiso del psicólogo, como un agente de cambio integre a su repertorio profesional, acciones dirigidas a la comprensión y atención integral del desarrollo humano en sus diferentes etapas, incluyendo al sector denominado de adultos mayores.

Finalmente es importante mencionar las limitaciones que se encontraron en el desarrollo del presente estudio, las cuales derivaron en primer instancia de la disponibilidad de los materiales audiovisuales (cámara de vídeo), ya que su disponibilidad habría evitado la pérdida de información y control más riguroso de las participaciones de cada miembro del grupo. Un segundo obstáculo que se encontró fue el relacionado con la falta de experiencia en el manejo de las notas de campo, pues aunque se llevó un registro de toda la información vertida en las sesiones, se perdieron registros simultáneos de los gestos y las actitudes de todos los integrantes del grupo al momento del desarrollo de la actividad. Un tercer aspecto que también se consideró como parte de las limitaciones fue la falta de un asistente en el apoyo a las

actividades realizadas durante las sesiones, particularmente en las diferentes versiones del discurso verbal y no verbal de los participantes. Por último se identificó que la disminución del sentido de la audición en algunos participantes dificultó una mejor comprensión de los cuentos, lo cual habla del reconocimiento de que los cambios físicos que sufre este grupo de población podrían dificultar su integración a una mejor experiencia de comunicación, en este caso al grupo de referencia, pero en términos más generales a la vida de la comunidad a la que pertenecen.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altarriba M., F. (1992). *Gerontología, aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer*. Barcelona, España: Boixareu Universidad.
- Aller A., L. M y Ruiz S., M. (1994). *Sexualmente Irreverentes*. Brasil: Ediacó Comunicarte.
- American Psychological Association. (2002). *Manual de estilo de publicaciones* (2a. Ed.). México: Ediciones Manual Moderno.
- Antunes, C. (1992). *Manual de técnicas de dinámicas de grupo, de sensibilización y Lúdico- Pedagógicas*. Buenos Aires: Lumen.
- Ávila B., Antonio. (2003). *Para conocer la psicología de la religión*. España: Verbo Divino.
- Benítez Z., R. (2000). *La visión del Envejecimiento en México*. Trabajo presentado en el Simposio: El anciano en la sociedad de la Ciudad de México necesidad de una cultura de la ancianidad. México.
- Brito C., Luis R. (2000, primavera). Aplicación de la Logoterapia en la intervención en crisis. *Revista Mexicana de Logoterapia*, 3, 46-56.
- Bustillos de Núñez, G. y Vargas V., L. (1992). *Técnicas participativas para la educación popular*. México: Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario.

- Casas, T. G. (2000). *Justicia Social o retroceso*. Trabajo presentado en el Simposio: El anciano en la sociedad de la Ciudad de México necesidad de una cultura de la ancianidad. México.
- De la Peña E., José I. (2003, enero-marzo). Impacto del envejecimiento de la población en el seguro de salud y de dependencia. *Revista Papeles de Población*, 35, 45-75.
- Eibenschutz H., C. (2007). Atención médica, neoliberalismo y reforma sanitaria en México. En Molina S., Raúl (Coord.), *La seguridad social: retos de hoy* (pp. 23-48). México: Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa.
- Flores de Mallet, M. E. (2001, otoño). Logoterapia una luz en el camino: “Taller para padres con hijos con síndrome de Down”. *Revista Mexicana de Logoterapia*, 6, 74-106.
- Frankl, V. E. (1978). *Psicoanálisis y existencialismo, de la psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. E. (1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1997). *Ante el vacío existencial: Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1999). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (2003). *La psicoterapia al alcance de todos. Conferencias radiofónicas sobre terapéutica psíquica*. Barcelona: Herder.
- García D., E. (2001, otoño). Grupos de sentido de vida para una humanidad posible. *Revista Mexicana de Logoterapia*, 6, 2-6.

- Halabe de Kababie, E. (2002, primavera). De la compulsión al sentido. *Revista Mexicana de Logoterapia*, 7, 73-76.
- Hammersley, M. y Atkinson, P. (1994). *Etnografía, Métodos de Investigación*. México: Paidós.
- Hernández S, R., Fernández C., C. y Baptista L., P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc. Graw Hill.
- Hernández Z., Zoila E. (1997, junio). Variables condicionantes en la calidad de vida de personas de la tercera edad. *Revista de Psicología Iberoamericana*, 5, 23-32.
- Jiménez, S., Blanco, R., Guarnido, E., Romero, A., Linares, J. y Martín, M. (2007). Aspectos sociales y psicológicos del envejecimiento. Valoración geriátrica. En Guerrero V., J. (Coord.), *Salud mental en el anciano* (pp. 17-42). España: Formación Alcalá.
- León P., A. (2001). Grupo logoterapéutico para personas con VIH y SIDA. *Revista Mexicana de Logoterapia*, 6, 107-138.
- Lukas, E. (2004). *Equilibrio y curación a través de la logoterapia*. México: Paidós.
- Martínez O, E. (2002, primavera). La Red Existencial. *Revista Mexicana de Logoterapia*, 7, 21-29.
- Mishara, B. L. y Riedel. R. G. (1984). *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Ediciones Morata.
- Miró G., C. A. (2003, enero- marzo). Transición demográfica y envejecimiento demográfico. *Revista Papeles de Población*, 35, 9-28.

- Molina C., N. (2008). Patrones fenomenológicos de personalidad y VIH, una experiencia de investigación gestáltica. Tesis de Licenciatura en Psicología no publicada. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Montes de Oca, V. (2003, enero- marzo). El envejecimiento en el debate mundial: reflexión académica y política. *Revista Papeles de Población*, 35, 76-100.
- Moragas M., R. (1991). *Gerontología social. Envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Herder.
- Padilla N., E. (2000). *Análisis de la legislación vigente en materia de la tercera edad*. Trabajo presentado en el Simposio: El anciano en la sociedad de la Ciudad de México necesidad de una cultura de la ancianidad. México.
- Portuondo, J. A. y Tamames, F. (1979). *Psicoterapia Existencial, Gestáltica y Psicoanalítica*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Quintanar O., F. (2000). *Atención a los ancianos en asilos y casas hogar de la Ciudad de México: ante el escenario de la tercera ola*. México: Plaza y Valdés.
- Ramírez P., C. (2000). *Papel de las organizaciones civiles en la atención de los adultos mayores*. Trabajo presentado en el Simposio: El anciano en la sociedad de la Ciudad de México necesidad de una cultura de la ancianidad. México.
- Rage A., E. (1997, junio). La personalidad del anciano. *Revista de Psicología Iberoamericana*, 5, 13-22.
- Rioja V., L. (2000). *El anciano en la sociedad de la Ciudad de México: necesidad de una cultura de la ancianidad*. Trabajo presentado en el Simposio: El anciano en la sociedad de la Ciudad de México necesidad de una cultura de la ancianidad. México.

- Romera, I., Jiménez, J., Artacho, V., Romero, A., Guarnido, E. y Sánchez, M. J. (2007). Cambios fisiológicos en el anciano. En Guerrero V., J. (Coord.), *Salud mental en el anciano* (pp. 43-58). España: Formación Alcalá.
- San Miguel A., E. (2000). *Los derechos humanos de las personas de la tercera edad*. Trabajo presentado en el Simposio: El anciano en la sociedad de la Ciudad de México necesidad de una cultura de la ancianidad. México.
- Sierra L., O. (2000). *El ahorro de los hogares urbanos en México (1984 y 1994)*. México: Universidad Autónoma de Baja California.
- Tereza, C. y Saldanha, E. (1993). *Terapia Vivencial: un abordaje existencial en psicoterapia*. Argentina: Lumen.
- Unikel S., A. (2002, primavera). Escuchar la voz de mi conciencia. *Revista Mexicana de Logoterapia*, 7, 50-64.
- Villanueva C., F. (1995). *Agenda Bíblica*. México: Comisión Episcopal de Pastoral Bíblica.
- Yalom., I. D. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.
- Yalom., I. D. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

El Cambio Demográfico, el Envejecimiento y la Migración Internacional en México; Comité Especial sobre Desarrollo; XXXII Periodo de Sesiones de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2008). Recuperado el 16 de mayo de 2010,

<http://www.conapo.gob.mx/prensa/2008/02cepal>

Herrera, B. (2009, 8 de septiembre). Recuperado el 10 de mayo de 2010,

<http://www.jornada.unam.mx>

Inicia México Proceso de Envejecimiento Demográfico: INEGI. (2008, 29 de septiembre)

El Universal. Recuperado el 10 de mayo de 2010, de <http://www.eluniversal.com.mx/webanteriores.html>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Recuperado el 10 de mayo de 2010, de

<http://www.cuentame.inegi.gob.mx>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Recuperado el 16 de mayo de 2010, de

<http://www.inegi.gob.mx>

Organización de las Naciones Unidas (2009). Cómo llevamos nuestra vejez. Recuperado el 10 de mayo de 2010, de www.cinu.org.mx/temas/envejecimiento/htm

Programa de Acción: Atención al Envejecimiento por la Subsecretaría de Prevención y Protección de la Salud (2001). Versión electrónica, recuperado el 10 de mayo de 2010 de

<http://www.salud.gob.mx>

ANEXO METODOLÓGICO

ANEXO 1

CUADERNO DE CAMPO

FICHA DE LA SESIÓN 1

No. de Sesión:	1
Fecha de realización:	16 de julio de 2004.
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo.
Encargada del registro de observación y de apoyo:	Facilitadora ⁷ y Asistente ⁸ .
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	10:45 a 12:50.
Núm. y sexo de los participantes:	18 (12 mujeres y 4 hombres ⁹).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Ninguno
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: De observación. Presentar formalmente el programa de actividades al grupo de participantes.	

Objetivo(s) de la sesión:

1. Presentar los objetivos y características del Programa de Lectura de Cuentos (PLC) a los Adultos Mayores, para que se familiaricen con las futuras actividades que se llevarán a cabo temporalmente en el tiempo de sus reuniones usuales.
2. Identificar la forma en que se desarrollan una reunión regular del grupo de Adultos mayores, para interactuar del modo más adecuado con todos ellos en el tiempo que durará el PLC.

⁷ Quien esto escribe cumplió la función de Facilitadora en todas las sesiones de trabajo con los participantes. Se llamará Coordinadora del grupo a la persona quien conduce normalmente las sesiones de los participantes en sus reflexiones religiosas. Ambas llevaron a cabo un trabajo coordinado en la planeación, organización y desarrollo de las sesiones.

⁸ Se llamará Asistente a la persona que apoyó el trabajo de investigación tomando video de las sesiones No. 7, 9, 12, 16, 17 y 18.

⁹ Los nombres propios de los participantes han sido modificados para mantener el anonimato.

Descripción de la sesión:

La reunión inició con una oración y la presentación de la pasante en psicología –a quien en adelante se le nombrará como Facilitadora-. Los integrantes del grupo se presentaron a sí mismos; posteriormente se dio lectura al Salmo No. 12 de la Biblia y se realizaron las reflexiones sobre este. La coordinadora del grupo, preguntó quién quería comentar lo que había entendido de la lectura; uno de los integrantes hizo una comparación entre el Salmo y el evangelio que había escuchado durante la misa del domingo pasado: "El buen samaritano" y dijo, "Jesús es el buen samaritano" y "nosotros el enfermo que se encontraba herido"; otra persona comentó, "no hay que llegar a ser viejitos quejosos" y aprovecharse de eso para que la gente nos ayude cuando no lo necesitamos, la Sra. Araceli mencionó: "aunque mi hija esta viviendo conmigo, sigo haciendo mis actividades como siempre, no estoy esperanzada a lo que ella me de" ; otra persona comentó "a mi mamá le pasa algo similar, pero la diferencia es que vive con su hermana menor y esta quiere que mi mamá le haga todo, aunque sean actividades que mi tía todavía puede hacer", ahora hasta mi mamá dice, "ni marido tengo y ya me canse de ser la mandadera de ella". Por su parte el Sr. Alfonso mencionó: "ayer estuve escuchando en el parque a los de una secta y decían de la religión católica, "¡en esa iglesia no son perfectos, pero de aquí, hemos visto salir a personas que entraron enfermas y ahora están curadas!, eso que dijeron me dio mucho coraje pero ya ni les conteste" ; a partir de lo que comentó el Sr. Alfonso se abrió la discusión en torno al tema de las sectas y cómo la gente ha sido seducida por ellas al tener un desconocimiento de su propia religión. Al término de la discusión la Coordinadora del Grupo le cedió la palabra a la Facilitadora, para que les explicara en qué consistiría el Programa de Lectura de Cuentos (PLC). Después de escuchar la propuesta, los adultos mayores aceptaron que se iniciara con la actividad propuesta en la siguiente reunión, acordando que de manera temporal el tiempo destinado para la reflexión bíblica sería el destinado para llevar a cabo el PLC. La reunión finalizó con una oración.

Conclusiones:

1. Se cumplieron los objetivos destinados para esta sesión. Se observó cuál es el orden y tipo de participación de los miembros del grupo de adultos mayores en sus reuniones de reflexión. La participación en la reflexión sobre pasajes bíblicos es voluntaria y a través de los comentarios vertidos por todos los integrantes del grupo es como se va haciendo una aproximación a la situación actual de cada uno de ellos.
2. Se logró que se aceptara la propuesta de trabajo con respecto al PLC e historias, acordando que de forma temporal el tiempo destinado a la reflexión de pasajes bíblicos, se utilizaría para llevar acabo las actividades propuestas.

Observaciones:

- Antes de iniciar las actividades correspondientes a ese día de reunión, la Coordinadora del grupo realizó la presentación formal de la psicóloga a todo el grupo y posteriormente cada uno de los integrantes se presentó diciendo su nombre.
- La exposición de los objetivos y las actividades que se llevarían a cabo durante el programa de lectura de cuentos, se realizó al finalizar las actividades regulares del grupo.
- Los adultos mayores mostraron su alegría y agrado ante la propuesta de trabajo. Un integrante comentó, “no nos abandone, ¡claro que estamos dispuestos a trabajar!”.

FICHA DE LA SESIÓN 2

No. de Sesión:	2
Fecha de realización:	23 de julio de 2004.
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo.
Encargada del registro de observación y personal de apoyo:	Facilitadora y Conductora del Grupo.
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	10:45 a 12:40.
Núm. y sexo de los participantes:	18 (15 mujeres y 3 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Gafetes, fichas de identificación, plumones, seguros y estambre.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: Dinámica de Integración. Fomentar un ambiente de integración y confianza entre la facilitadora y los integrantes del grupo, para favorecer el desarrollo de las actividades, a través de una dinámica de integración.	

Objetivo de la sesión:

Fomentar la participación de todos los integrantes del grupo a partir de la reflexión y análisis sobre uno de los cuentos.

Descripción de la sesión:

La sesión comenzó con la elaboración de los gafetes correspondientes para la identificación de todos los integrantes del grupo, posteriormente se explicó el procedimiento a seguir para llevar a cabo la dinámica de "La telaraña" (Bustillos y Vargas, 1992). Cada uno de los participantes incluyendo la Facilitadora, aportarían una experiencia significativa ocurrida en la semana. Los comentarios hechos por los adultos mayores fueron los siguientes:

Amelia: "Tengo una maceta muy pesada que era necesario mover para acomodar otra planta en ese sitio, pero como tiene espinas no sabia como hacerlo; me sorprendí de lo grande que es la fe, ya que encontré un lazo pequeño que colgaba de la maceta y con eso logré moverla, pensando que eso lo había podido hacer con el favor de Dios".

Mirna: "Hace unos días mi sobrino llegó muy enojado a pedirme que le hiciera favor de vender unas cosas, eso me saco de onda y pensé, ¿por qué viene y me habla así? al

momento sentí tristeza, pero a la mañana siguiente bajó más tranquilo y habló como si nada conmigo, creo que reflexiono sobre como había actuado la noche anterior, porque me dijo, dame las cosas tía, mejor le digo a mi mamá que me ayude, tanto el tono de su voz como la forma de pedirme las cosas me hizo sentir mucho mejor".

Paula: "En la semana fui a un Rosario¹⁰ y resulta que a una señora que estaba ahí le robaron su monedero mientras rezábamos, al final se pidió que devolvieran el monedero, pero no hubo respuesta, unos días después apareció el monedero pero faltaba dinero".

Maximiliano: "Me encontré a una amiga del grupo y me dijo que buscada un albañil y como ese es mi oficio, pues me ofrecí a ayudarla; al ir a la casa de la muchacha me di cuenta que no contaba con la herramienta adecuada, así que le dije que luego volvía; pero como no encontré el material necesario estaba muy apenado y preocupado porque no había regresado a la casa de la muchacha, además también pensé que ya no tengo la fuerza para hacer el trabajo con mis propias manos".

Feliciana: "Ahora si me voy para Chalco, me están corriendo de mi casa, así que es muy posible que ya no venga al grupo".

Valente: "A mí me gusta ayudar a mi familia y a veces estoy muy preocupado por ellos, esto me lleva a tener problemas con mi esposa; en la semana al ver que podía pasar lo mismo, decidí guardar silencio y no contarle a mi esposa, para que no se volviera a dar la discusión y al parecer las cosas marchan mejor".

Silvana: "En esta semana me di cuenta que soy muy directa y a veces digo las cosas sin medir las consecuencias, como el que puedo lastimar a la gente; hace unos días dije algo que ahora creo debí reservarme y eso me tiene un poco mal".

Angelina: "El otro día me invitaron a un Rosario y me dispuse a ir el día que supuestamente yo creía que era, pero al llegar me di cuenta que me había equivocado de día, así que me regrese a mi casa, pero en el camino que me caigo y me raspe muy feo mi rodilla, al levantarme me dije ¡vez Angelina para que no te andes equivocando de día!".

Raquel: "Estoy muy contenta porque hoy llegan de vacaciones mis hijas que viven en Querétaro".

¹⁰ Un Rosario es un encuentro religioso para rezar colectivamente una secuencia de oraciones conocida como *El Rosario*.

Mariana: “Hace ya un tiempo que uno de mis hijos, que no vive muy cerca de mi casa, estaba yendo a visitar a unos vecinos y a mí no pasaba a verme, eso me tenía triste, pero en la semana fue a verme y aunque haya pasado tiempo que no me visitaba eso me tiene contenta”.

Flor: “Mi hijo fue a verme y me dejó un poco de dinero, eso me hizo sentir bien”.

Guadalupe: “Fui a ver a mis nietos, y eso me dio mucho gusto, ya que con los que vivo no me llevo bien, pues arrancan mis plantas y eso me enoja y los regañó por eso no me quieren”.

Alicia: “Mi nieta vino al médico y aprovechó para visitarnos y quedarse a dormir en la casa. Eso me puso muy contenta”.

Aurora: “Mi nieta se peleó con mi hija y se fue de la casa con su hija, sólo me quedé con mi hija, por lo que ahora mi otro nieto es el que va a pagar la renta, mientras mi hija sigue lavando ajeno”.

Eulogio: “Por la noche, tuve calentura y me dio una gripe muy fuerte, pero ahora amanecí mejor, por lo que espero continuar así”.

Araceli: “Fui a misa y me di cuenta que se celebraba a un santito que acostumbro visitar, por lo que al terminar regrese a mi casa y me fui a verlo; me gusta mucho la música y el baile así que aproveche y me quede un buen rato a escucharla, hasta pedí que tocaran una canción de las favoritas de mi papá, llore un poco al recordarlo pero aun así estuve muy contenta”.

Facilitadora: “Tuve una pelea muy fuerte con una tía, que es como mi mamá y nunca me había peleado así, me sentí muy triste pero tuve tiempo de pensar en lo que estaba mal y fui a pedirle disculpas”.

La dinámica concluyó, mencionando que la "telaraña" construida sería el sostén para cada uno de ellos, a lo largo de todo el programa de lectura de cuentos en donde la reflexión, expresión y escucha de cada una de sus experiencias de vida sería lo más importante.

Conclusiones:

1. La dinámica favoreció un ambiente de integración y confianza, a través de la atención y escucha que cada uno de los adultos mayores mostró, ante la narración de sus compañeros sobre las experiencias ocurridas en la semana. En donde prevaleció la expresión de situaciones que tenían relación con algún sentimiento de alegría, enojo, tristeza o preocupación.
2. Se logró conocer aspectos que de una u otra forma son significativos para cada uno de los adultos mayores.
3. Con la cooperación de los adultos mayores, se logró realizar el llenado de las fichas de identificación de todos los que fueron a la reunión.

Observaciones:

- Las edad de algunos adultos mayores rebasa los 70 años, siendo notorias las dificultades para desplazarse, los problemas de tipo visual y muy pocos de tipo auditivo.
- El Sr. Maximiliano pidió la palabra durante varias ocasiones, comentando su agradecimiento para con el Gobierno del Distrito Federal, por la ayuda económica que recibe.
- Al finalizar la sesión me embargó un sentimiento de pesimismo, pensé que los problemas auditivos y de visión podrían ser un obstáculo para la investigación; sin embargo a medida que transcurrieron los días fui meditando sobre ese aspecto, reconociendo que las personas que necesitan ayuda son precisamente esas y que podía tener un grupo con otras características, pero eso en qué me desviaría del objetivo de mi investigación, lo que me hizo sentir confianza y más ganas de trabajar, pensando ¡voy a buscar una forma de resolver esa dificultad!

FICHA DE LA SESIÓN 3

No. de Sesión:	3
Fecha de realización:	30 de julio de 2004.
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo.
Encargada del registro de observación y personal de apoyo:	Facilitadora y Conductora del grupo.
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	10:50 a 12:20.
Núm. y sexo de los participantes:	16 (13 mujeres y 3 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Hojas blancas, revistas y tijeras.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: Dinámica de Sensibilización. Aumentar el nivel de empatía entre los miembros del grupo, para promover su participación en las actividades.	

Objetivos de la sesión:

1. Conocer el proceso de formación del grupo, para tener elementos sobre la historia del mismo que puedan favorecer el trabajo con ellos, a través del intercambio de sus experiencias.
2. Que los adultos mayores recuperen su sentido de pertenencia a una sociedad, para que se asuman como los promotores de su propio bienestar, a través de la búsqueda de un nombre y un símbolo para el grupo.

Descripción de la sesión:

La sesión comenzó con el desarrollo de la dinámica de sensibilización “Mess” (Antunes, 1992). A todos los participantes se les asignó una actividad, la cual representarían de forma mímica, indicándoles la señal con la que darían inicio y fin a la actividad.

Las actividades se asignaron al azar, quedando de la siguiente manera:

1. Alfonso: portero de fútbol
2. Amelia: maquillarse la cara

3. Maximiliano: clavar clavos con el martillo
4. Angelina: escribir a máquina
5. Paula: amarrarse las agujetas
6. Feliciano: lavar los platos
7. Mirna: jugar cartas
8. Rosa: barrer
9. Araceli: tocar guitarra
10. Petra: llevar un vaso con agua
11. Guadalupe: bailar
12. Flor: lavar
13. Mariana: montarse en un burro
14. Uriel: boxear
15. Aurora: no participo, porque fue al baño
16. Facilitadora: subir escaleras

Al finalizar la representación se discutió sobre objetivo de la dinámica. Algunos adultos mayores comentaron acerca de lo que suponían había sido la finalidad de la actividad, la Sra. Alicia dijo; "fue la representación de varios oficios", otra persona menciono, "la finalidad fue que nos moviéramos e hiciéramos ejercicio", Amelia comentó, "fue para llenarnos de juventud"; en ese momento todos rieron, y la Facilitadora realizó la siguiente pregunta, ¿quién se dio cuenta de las actividades que estaban realizando sus demás compañeros? la Sra. Mariana, Alicia, Araceli, Rosa, Paula y Flor, levantaron la mano y dijeron que ellas sí. A partir de todos los comentarios, la facilitadora destacó la importancia que tenía ser sensibles al mundo que les rodeaba, más allá de sí mismos, lo que motivó a que algunos adultos mayores comentaran; "a veces pasa que a un vecino le ocurre alguna situación en la que requiere ayuda y uno ni se da por enterado", otra persona expreso, "hay personas que no tienen ropa o zapatos y en esos casos uno podría hacer algo por ellos", después de este comentario se finalizó la dinámica para continuar con la descripción de cómo es que se formó el grupo.

La Sra. Alicia tomó la palabra y dijo; "el Sacerdote Jaime Juárez Aguilar, tuvo la iniciativa de celebrar una misa hace 10 años el último viernes de cada mes, para pedir por los enfermos y

los adultos mayores, después empezó a organizar convivios al finalizar la celebración, pero este al ver que poco a poco acudían enfermos y adultos mayores en compañía de muchas personas, decidió suspenderlos”. Tiempo después el Sacerdote es enviado a otra comunidad, y por esa razón las actividades dejan de realizarse (misas y convivios). Sin embargo, como resultado de esas primeras iniciativas, el grupo continuó reuniéndose, las Sras. Alicia, Araceli, Amelia y Flor se encargaron de invitar a otras personas a formar parte del mismo. Las actividades que se han realizado en diferentes momentos, desde que el grupo se formó han sido; Tai-Chi, baile, ejercicio, bordado, repostería, juegos de mesa, rifas y la celebración de festividades (Día del amor y la amistad, Día de las Madres, Día del Abuelo, Navidad y Año Nuevo). Explicaron que la causa por la que se dejaron de realizar algunas de estas actividades, fue por la poca participación del grupo o por cuestión económica pues había que dar una cooperación o invertir en el material para la realización de las mismas, lo que hacia más difícil que éstas se llevarán a cabo. La Sra. Alicia comentó, “las rifas y los juegos de mesa, se dejaron de hacer porque el Padre Jaime compraba pequeños regalos para los ganadores, pero la gente sólo acudía por el regalo y después ya ni regresaban a las próximas reuniones”. Cabe mencionar que pese a todas las situaciones que se han suscitado el grupo aun continúa reuniéndose y celebrando algunas festividades.

Para finalizar la sesión la Facilitadora cuestionó sobre el motivo por el que cada uno de ellos, habían decidido integrarse al grupo, a lo que cada uno respondió lo siguiente:

Araceli: “Un día me sentía muy sola y vine a misa, al finalizar vi a la Sra. Alicia y le pregunte si podía venir al grupo, me dijo “!claro que sí, no hay ningún problema!”, posteriormente enviudé y dejé de venir por unos quince días, pero me dije “la vida sigue”, “discúlpame mi amor pero necesito escuchar música” y así lo hice; me gusta mucho bordar y gracias a Dios me siento bien físicamente: el venir aquí me ayuda a estar tranquila y a gusto”.

Angelina: “En una ocasión una persona me invitó al finalizar la misa y me dije “pues voy a ver de qué se trata” desde ahí tengo tres años de venir”.

Petronila: “Yo me informé con la secretaria sobre el día y la hora de reunión del grupo, a partir de ahí acudo para no estar en la casa, nada mas sentada y triste”.

Paula: “A mi también me invitaron y aunque no se leer, cuando escucho lo que leen otras personas y lo explican aprendo aunque sea un poco. Otra cosa que también me motivó a venir fue la muerte de mi esposo, pues al verme sola, me reconforto venir al grupo”.

Mirna: “Hace tiempo me daban despensa aquí y en agradecimiento a la ayuda que Dios me dio decidí venir al grupo”.

Guadalupe: “La Sra. Alicia me invitó y desde entonces los viernes aquí estoy desde muy temprano”.

Maximiliano: “Antes me reunía con los señores del parque pero ellos tomaban, ahí conocí al Sr. Alfonso quien me invitó al grupo de la tercera edad, le dije que mientras no fuera de dinero ahí estaría, entonces pensé ¡para no estar aquí viendo visiones que ni me sirven mejor me voy para haya!”.

Mariana: “Me sentía sola en mi casa porque mi esposo hace tiempo que murió y me di cuenta que tenía la necesidad de acercarme a Dios, porque estaba muy alejada de la oración, además fue una forma de acercarme a platicar con gente de mi edad que me entendiera”.

Aurora: “A mi hija y a mi nos invito la Sra. Alicia pero después ya no quiso venir y decidí continuar yo”.

Rosa: “Me hice amiga del padre Gustavo y me quiso integrar al grupo de Biblia, pero como las reuniones de ese grupo eran en la tarde y ya no veo muy bien en ese horario. Como sabía de este grupo decidí integrarme, pese a que el otro grupo me insistió mucho para que me quedará con ellos”.

Amelia: “Me llamó la atención el poder comentar los pasajes de la Biblia y la posibilidad de poder cantar, ya que me gusta mucho”.

Alfonso: “Me invito el Sr. Eulogio, lo conocí en el parque y como ya tenía tiempo viniendo al grupo pues me animó; además de esto fue el conocer más de nuestra fe, poder compartir nuestra vivencias y no sólo estar pensando en la muerte. A veces nos olvidamos de nuestros recuerdos de la niñez o de la adolescencia cuando vivíamos en los ranchos, hay mucha gente que viene de provincia, antes cuando era niño recuerdo que me daba miedo hasta escuchar cuando pasaba un avión porque pensaba que me iba a morir”.

Margarita: “Sabía de la existencia del grupo y como antes no sabía tejer y aquí en el grupo enseñaban, me trace una meta y lo logré, no se si fue por orgullo pero lo hice”.

Después de que cada uno comentara las razones por las cuales se integraron al grupo, la Facilitadora propuso pensar en un nombre y un símbolo con el cual la gente pudiera identificar a su grupo, todos los adultos mayores estuvieron de acuerdo e inmediatamente surgieron algunas propuestas, pero por cuestión de tiempo se acordó realizar la votación para la siguiente sesión.

Conclusiones:

1. Se logró que los adultos mayores a través del lenguaje mímico, ejercitaran otra vía de comunicación.
2. Se favoreció la reflexión sobre la importancia que tiene estar atentos a lo que ocurre a su alrededor y no sólo centrarse en sí mismos.
3. Se identificó a los adultos mayores que se integraron al grupo desde sus inicios y que han sido los promotores para que otras personas se integraran al grupo.
4. Cada adulto mayor habló de manera abierta, sobre los motivos que tuvieron para integrarse al grupo, facilitando con ello el conocimiento y las características del grupo.
5. Se logró que los adultos mayores aceptaran crear un nombre y un símbolo para el grupo, con lo cual se inició el proceso para que cada uno recupere el sentido de pertenencia a una sociedad.

Observaciones:

- La dinámica favoreció la expresión de risas y un ambiente de juego.

- Todos los adultos mayores expusieron las razones por las que se integraron al grupo, cabe destacar que la mayoría de los participantes son viudas o viudos, sin embargo, dos señoras al momento de comentar que el motivo de estar ahí tenía que ver con la muerte de su esposo, la voz se les quebró y lloraron un poco mientras relataban su historia.
- Fue notoria la participación de los fundadores en el relato sobre la formación del grupo, los demás agregaron algunas cosas y profundizaron más, acerca de las razones para ingresar al mismo.

FICHA DE LA SESIÓN 4

No. de Sesión:	4
Fecha de realización:	4 de Agosto de 2004
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo
Encargada del registro de observación y personal de apoyo:	Facilitadora, Conductora del grupo y Asistente
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	10:50 a 12:40
Núm. y sexo de los participantes:	16 (14 mujeres y 2 hombres)
Lugar de la observación:	Salón del templo
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Hojas de cuentos, revistas y tijeras.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: Dinámica de Animación. Crear un ambiente de confianza entre los adultos mayores y la Facilitadora para desarrollar la participación en las actividades destinadas para la sesión, a través de una dinámica de animación.	

Objetivos de la sesión:

1. Reflexionar sobre el contenido de una historia para que los Adultos Mayores reconozcan su capacidad de *autodistanciamiento*, a través de los comentarios y las experiencias vertidas por cada uno de ellos.
2. Reflexionar sobre el contenido de una historia para que los Adultos Mayores reconozcan su capacidad de *autotrascendencia*, a través de los comentarios y las experiencias vertidas por cada uno de ellos.
3. Que los adultos mayores reconozcan su papel como promotores de su propio bienestar, para que empiecen a establecer las acciones que los llevarán a ir desarrollando su sentido de pertenencia a una sociedad, a través de la creación de un símbolo para el grupo.

Descripción de la sesión:

Las actividades iniciaron con la dinámica "Que se mueva la canasta" (Bustillos y Vargas, 1992). Posteriormente la Facilitadora escribió en una cartulina las propuestas de nombre para el grupo, que serían puestos a votación, éstos fueron: "Tercera Edad", "Rostro de Cristo", "Corazón de Cristal", "Corazón de Rosas", "La esperanza de vivir en plenitud", "Los crisantemos" y "Esperanza de ser joven". El nombre ganador fue "Corazón de Cristal". Al concluir la actividad, se decidió que el símbolo para identificar al grupo sería un "corazón", elaborado por todos, con recortes de revistas de alguna cosa que fuera significativa para cada uno de ellos.

A continuación se leyeron los cuentos "El Astrónomo" y "La Felicidad", los participantes coincidieron en algunos de sus comentarios en torno a la primera historia Alicia mencionó: "la ceguera no es un obstáculo para que el ciego pudiera ver, porque para eso tenía el corazón y su condición lo acercaba a Dios y a las personas", la Sra. Paula dijo: "yo no sé leer y no por eso dejé de acercarme al grupo y a Dios", la Sra. Silvana comentó: "al tocarse el corazón, esta tratando de expresar que hay que aprender a ver a través de él, no importando la ceguera"; la Sra. Amelia agregó; "no importan las limitaciones que uno tenga, si el corazón está abierto para ayudar y apoyar". Los comentarios hechos en torno al segundo cuento hicieron referencia a las ocasiones en las que se han sentido inútiles y tristes como el Árbol, a este respecto Araceli comentó: "cuando murió mi esposo me puse muy triste pero ahora, al poder pensar en Dios, en mis plantas y en mis pájaros me siento muy feliz, claro que también el tener a mis hijos, pero como ellos ya están grandes y tienen sus respectivas familias ya no es lo mismo; la mayor parte del tiempo la paso con mis pajaritos no importa que para una de mis nueras este loca porque platico con ellos y los quiero mucho". Petronila también mencionó: "Cuando hay problemas en la casa con los hijos y los nietos uno se pone muy triste pero al salir de la casa y platicar con la gente uno se pone más feliz". Angelina dijo: "Cuando murió mi esposo me sentía muy triste, incluso le pedí a Dios que me durmiera, pero gracias a la ayuda de unas amigas de mi edad empecé a salir de mi casa y ahora me siento muy feliz". Olga agregó: "Antes me sentía solita, ahora ya no, porque puedo salir de la casa y escuchar los pajaritos, los coches, estar con las amistades y sobre todo porque el Señor está conmigo". Alicia también

comentó: “A veces me siento inútil, porque a esta edad ya no puedes hacer las mismas cosas; lo que hago es salir a platicar con las amigas para distraerme y venir a la iglesia con mis compañeros”. Finalmente, el Sr. Maximiliano narró una situación que le había ocurrido en la semana y dijo, “puedo no tener fuerzas pero si la experiencia”. De esta manera la reflexión en torno a las dos lecturas se dio por terminada.

Conclusiones:

1. Se favoreció el ambiente de confianza y la expresión de risas, a través de la dinámica de animación, aspecto que contribuyó a la participación del grupo en la actividad relacionada con la reflexión de los cuentos.
2. El contenido de la primera historia motivó la participación de los adultos mayores, llevándolos a reconocer su capacidad de *autodistanciamiento*, a través de la reflexión en torno a las historias, en donde la existencia de limitaciones físicas o de cualquier otro tipo, no debe ser un obstáculo, para estar abiertos a vivir las experiencias que se les presenten en la vida.
3. A través de la reflexión en torno al contenido de la segunda historia se logró que los adultos mayores ejercieran su capacidad de *autodistanciamiento* y *autotrascendencia*, al reconocer cómo se sentían en otros momentos y las cosas que han hecho para encontrar en sus actividades diarias, ya sea de manera personal o en la relación que establecen con sus animales o con las personas, la forma de sentirse satisfechos con lo que son.
4. Se eligió el símbolo que representaría al grupo y cuál sería la forma en la que este se elaboraría.

Observaciones:

- Algunos adultos mayores tuvieron dificultades en la comprensión de la primera historia, por lo que se creyó pertinente leerla dos veces y propiciar la participación a través de la reflexión y los comentarios hechos por otras personas.
- En esta sesión fue más evidente, que los adultos mayores ocupan de forma regular los mismos lugares en el espacio en donde se lleva a cabo la reunión; la Facilitadora les preguntó cuál era la razón, los adultos mayores rieron y dijeron que una de las razones es porque podían recargar su espalda (pues las bancas que se utilizan para la reunión no tienen respaldo) y la otra porque se conocían de más tiempo.

FICHA DE LA SESIÓN 5

No. de Sesión:	5
Fecha de realización:	13 de Agosto de 2004.
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo.
Encargada del registro de observación y personal de apoyo:	Facilitadora y Conductora del grupo.
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	10:50 a 12:45.
Núm. y sexo de los participantes:	18 (16 mujeres y 2 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Tarjetas, revistas, cartón, papel lustre, resistol, papeles con el nombre de los participantes, tijeras, plumones y copias del cuento.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: Dinámica de Sensibilización. Estimular la sensibilidad de los adultos mayores, para que expresen sus sentimientos y perciban los de quienes les rodean.	

Objetivos de la sesión:

1. Reconocer su capacidad de *autotrascendencia* para que puedan aplicarlo en su vida diaria a través de las reflexiones vertidas en torno a las experiencias y los comentarios hechos por cada uno de ellos.
2. Elaborar el símbolo que representará al grupo con los recortes que cada uno eligió como representación de lo que cada uno es, para que se asuman como los promotores de su sentido de pertenencia a la sociedad.

Descripción de la sesión:

La sesión inició con la dinámica de sensibilización: “Ausdruck” (Antunes, 1992), en la que se formaron dos grupos, los cuales alternaron los papeles de actores y observadores. La actividad consistió, en que durante tres minutos sin hablar, los actores demostraron expresiones de

alegría, tristeza, miedo y enojo; al tiempo que los observadores hacían una evaluación de quien hacia la mejor representación; posteriormente bajo la misma dinámica, se intercambiaron los papeles; finalizando esa parte de la dinámica con la elección de las personas que habían hecho la mejor representación. En la parte correspondiente a la discusión, se identificó que sólo dos participantes habían tenido dificultades al momento de hacer la representación de las emociones de miedo y enojo; los demás coincidieron en que había sido una dinámica fácil de realizar. Sus comentarios fueron los siguientes; Beatriz: “tengo dolores de columna y de cabeza que me dan mucho miedo”; Araceli: “estoy triste porque hace seis años que mi hijo no venia de Estados Unidos, hace un par de meses llego de visita y se fue hace una semana, pero no me ha llamado para avisarme que ya esta con su familia, todo eso me tiene muy preocupada, sólo le pido a Dios que llegue con bien”. El Sr. Maximiliano comentó en relación a la preocupación de la Sra. Araceli, “trate de estar tranquila, esperemos que llegue con bien, una de mis hijas también paso por lo mismo, por eso sé como ha de sentirse usted, en esos casos la mujer es más débil o susceptible, porque uno como hombre tiene más distracciones, como el platicar con los amigos”. La Sra. Silvana también dijo, “debe tener fe en Dios, el tiene el poder para decir que es lo que ocurrirá en nuestra vida. En casa hubo un caso similar y lo que hacían era orar y pedirle mucho a Dios que lo llevará con bien a su destino”. La Sra. Araceli agradeció las palabras de sus compañeros y se enjugo sus lágrimas. Después de estos últimos comentarios, otras personas expresaron que es lo que hacen cuando experimentan alguna de las emociones representadas, al respecto dijeron que cuando se enojan no hablan, les da por decir muchas cosas, sienten ganas de tirar o golpear cosas y en ocasiones se desquitan con quien sea; en torno al miedo y la tristeza mencionaron, “dan ganas de correr”, “no quieres salir”, “haces oración” o “lloras”; a diferencia de cuando se sienten alegres, pues lo que hacen es “reír”, “cantar”, “bailar” y “platicar”. Después de esto la discusión finalizó.

Posteriormente se leyó el cuento "El Anciano Loco", la reflexión que se dio fue en torno a lo siguiente. La Sra. Araceli dijo “es cierto, poco a poco las cosas se pueden lograr, no de la misma manera pero si uno quiere sí se puede, es como la basura, si vamos tirándola poco a poco desaparece”.

El comentario del Sr. Alfonso fue, “esa persona tenía mucha fe, por eso hacia eso, hace poco tuve una platica con unos evangelistas y defendí mis creencias a capa y espada, Dios existe, eso es en lo que tengo fe”. La Sra. Irma comentó, “es mejor hacer algo, a veces es muy fácil decir no puedo, no tengo tiempo y así infinidad de pretextos..., no hay que dejarnos caer, no importan los obstáculos, hay que ser valientes, como en el cuento uno puede hacer la montaña más chiquita, así ustedes en su vida no digan que porque ya están grandes no pueden hacer las cosas”; a partir de estos comentarios la Facilitadora hizo el cuestionamiento de qué hubiera ocurrido con el anciano si este hubiera hecho caso a los que lo llamaban “loco”, y respondieron, “nunca hubiera hecho nada”, “ese anciano no estaba loco, tenía ilusiones”, “a mí no me importa que mi nuera me diga que estoy loca, porque hablo con mis pajaritos, ellos no dicen gracias abuelita, porque es lógico no hablan, pero si saltan de un lado a otro, son bien entendidos”, con eso se dio por terminada la reflexión de la historia.

Tiempo después se organizó el convivio que se llevaría acabo para celebrar "El día del Abuelo"; además de proporcionarles revistas a las personas que no habían traído su recorte para poder pasar a la elaboración del símbolo para el grupo.

Conclusiones:

1. Los adultos mayores pudieron expresar a través de otra vía sus emociones, identificando a través de la escucha hacia sus compañeros, otras formas de expresión, que podrían adaptar a su situación personal.
2. Se propició un ambiente de confianza y empatía, entre los participantes, a través de las situaciones que algunos de los participantes comentaron.
3. Por medio de la reflexión de la historia, los adultos mayores pudieron reconocer su sentido de autotranscendencia, al concluir que no deben limitarse a defender una causa o realizar las actividades que los hacen tener ilusiones, sólo por lo que les digan o piensen los demás.

4. Los adultos mayores identificaron lo importante que es ejercer el *valor de la actitud*, ante cualquier obstáculo, aunque este sea físico o de cualquier otro tipo.
5. Se logró que todos los integrantes del grupo contribuyeran a la elaboración del símbolo para el grupo, cada quien eligió previamente o en el momento un recorte significativo para él. Durante la actividad pudieron compartir con todos las razones de su elección, algunos dijeron, “lo elegí porque esta es la hija y esta cuidando a su mamá”, “estoy casada por las dos leyes y después de muchos años sigo con mi esposo”, “la muchacha muestra tranquilidad y felicidad al estar en la hamaca”, “porque a mí me gusta arreglarme”, “traje una cocina porque la verdad a mi no me gusta cocinar”, “me gusta la juventud, no importa que tenga mis arrugas sí en el fondo soy joven”.

Observaciones:

- Todos se mostraron relajados y participativos en las actividades destinadas para la sesión, a pesar de que la temática de la dinámica abordó aspectos relacionados con el manejo de sus emociones.
- En lo que respecta al cuento, la participación de todos fue fluida y enriquecedora ya que la lectura se adaptó muy bien a la situación actual de algunos de ellos.
- Al finalizar las actividades del día, una de las integrantes del grupo se acercó a la Asistente para hacerle algunos comentarios respecto a su situación familiar y la forma en que esto influye en su estado de ánimo y en el manejo de sus emociones.

FICHA DE LA SESIÓN 6

No. de Sesión:	6
Fecha de realización:	20 de Agosto de 2004.
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo.
Encargada del registro de observación y personal de apoyo:	Facilitadora y Conductora del grupo.
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	10:40 a 12:45.
Núm. y sexo de los participantes:	19 (17 mujeres y 2 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Copias de cuentos, cartón, papel lustre, resistol, revistas, tijeras, papeles con nombres de los participantes y plumones.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: No se realizó, el tiempo destinado para está, se utilizó en la elaboración del símbolo para el grupo.	

Objetivo de la sesión:

1. Lograr que los adultos mayores identifiquen el valor de la actitud, para que en las situaciones en las que experimenten algún tipo de sufrimiento, elijan que postura desean tomar ante este, a través de la reflexión de contenidos de una historia.
2. Elaborar el símbolo que representará al grupo para que se asuman como los promotores de su sentido de pertenencia a la sociedad, a través de los recortes que cada uno eligió en representación de lo que cada uno es.

Descripción de la sesión:

Antes de comenzar con la sesión, la Sra. Amelia amenizó la reunión cantando un par de canciones; posteriormente se leyó el cuento llamado "Libre". La Sra. Paula mencionó; "al pájaro le ocurrió lo mismo que a uno cuando está encerrado en la casa y no quiere salir", a partir de su comentario los adultos mayores hablaron sobre las situaciones en las que se han

sentido como los pájaros de la historia y dijeron: Mirna: “en mi caso me siento atrapada cuando no me acerco a Dios o dejo de hacer oración”, Mariana: “a mi me ocurre cuando tengo muchas cosas que hacer”, otras personas coincidieron que se sienten así cuando están tristes. También comentaron respecto a las cosas que han hecho en los casos en los que se sienten así; Amelia: “si todos nos conformamos con la situación en la que estamos, nos quedaríamos ahí sin hacer nada, el pájaro hizo su mayor esfuerzo, así debemos hacer nosotros para salir de donde estamos, es necesario hacer un esfuerzo extra”, “el pájaro pasó hambre y esta situación seguramente no lo hizo sentir muy bien, tuvo que hacer un sacrificio y dar su último esfuerzo, ya libre podría recuperar la fuerza para hacer otras cosas, como buscar de comer”, Araceli: “le pido mucho a Dios, aun no se que ha pasado con mi hijo, eso me tiene triste pero sigo haciendo oración, vengo a misa, escucho música y en estos últimos días lloro”, Beatriz: “hago oración y le pido a Dios que borre de mi cabeza los malos pensamientos y a veces trato de descansar recostándome”, “en una ocasión me caí y me lastime la cara, en quince días no quise salir de mi casa, y me dije tienes miedo de salir, como no, ahora me da miedo salir pero por los camiones, pero aun así salgo”. Al finalizar la reflexión de la historia se dio paso a la elaboración del símbolo del grupo, con ayuda de todos los integrantes.

Conclusiones:

1. Los integrantes del grupo pudieron reconocer la importancia que tiene la actitud que tomen ante las situaciones en las que han experimentado algún tipo de sufrimiento, para que puedan encontrar o modificar las vías de solución que han implementado.
2. Se logró que reconocieran la importancia de hacer un esfuerzo extra en las situaciones en que se requiera y no esperar a que las soluciones lleguen solas y con el mínimo esfuerzo.
3. A través de la elaboración del símbolo para el grupo, cada uno de los participantes pudo dar a conocer a sus compañeros una parte desconocida o muy poco explorada de sus gustos y preferencias.

Observaciones:

- Los adultos mayores mostraron su agrado por el contenido de la historia, siendo notoria la facilidad con la que cada uno la aplicó a su propia vida. Excepto el caso de la Sra. Petronila, en quien se percibió dificultad para comprender el contenido de la historia.
- Al finalizar las actividades del día, el Sr. Arturo propuso juntar dinero durante varias semanas para comprarle una andadera a la Sra. Beatriz, pues es una de las integrantes del grupo que presenta muchas dificultades para caminar y no cuenta con el apoyo de su familia para que se le proporcione una; todos los integrantes estuvieron de acuerdo.

FICHA DE LA SESIÓN 7

No. de Sesión:	7
Fecha de realización:	27 de Agosto de 2004.
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo y video.
Encargada del registro de observación y personal de apoyo:	Facilitadora y Conductora del grupo.
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	15:00 a 17:00
Núm. y sexo de los participantes:	19 (15 mujeres y 4 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Globos, grabadora, juegos, dados y premios.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: Fortalecer la relación entre los integrantes del grupo de Adultos Mayores y con la Facilitadora mediante su participación en el convivio.	

Objetivo de la sesión:

Celebrar del día del Abuelo que propicie una mayor relación de confianza entre la Facilitadora y el grupo de adultos mayores.

Descripción de la sesión:

Previo a la llegada de los integrantes del grupo, la Facilitadora se encargó de llevar globos y adornar el lugar donde tendría lugar la sesión. Cuando los participantes llegaron el convivio inició con algunos juegos organizados por la Sra. Silvana, posteriormente mientras se servían los alimentos, la Facilitadora se encargó de amenizar el convivio poniendo música. Así como fueron terminando sus alimentos, los adultos mayores, se pidió al Sr. Arturo y la Sra. Araceli, que entonaran algunas canciones. La celebración concluyó con la partida del pastel, las mañanitas y las felicitaciones para todos.

Conclusiones:

1. Se favoreció la convivencia entre los integrantes del grupo y la Facilitadora.
2. Se logró resaltar la importancia del día y el sentido de pertenencia a un grupo.

Observaciones:

- Todos los adultos mayores se mostraron alegres.
- Algunos integrantes del grupo, debido a limitaciones físicas no participaron en los juegos, pero si entonando algunas canciones.
- Gracias a la participación de todos, imperó un ambiente de celebración y cooperación.
- En la felicitación a los adultos mayores, la Facilitadora resaltó la importancia que tenía no esperar tanto de los demás, sino más bien reconocer que la celebración más importante debía partir de ellos mismos, al reconocer el valor que tienen para consigo mismos.

FICHA DE LA SESIÓN 8

No. de Sesión:	8
Fecha de realización:	3 de Septiembre de 2004.
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo.
Encargada del registro de observación y personal de apoyo:	Facilitadora y Conductora del grupo.
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	10:50 a 12:30.
Núm. y sexo de los participantes:	13 (12 mujeres y 1 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Copias de lecturas.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma:	No se realizó

Objetivo de la sesión:

Favorecer el ejercicio de la capacidad de autotranscendencia por parte de los adultos mayores a través de la reflexión de contenidos de una historia, para que identifiquen que en el ejercicio de valores creadores o vivenciales, pueden encontrar vías que los dirijan al sentido de su existencia.

Descripción de la sesión:

La sesión inició con una noticia triste para todo el grupo, el Sr. Eulogio había muerto en esa semana, la Sra. Araceli dio la noticia, pues ella y el Sr. Alfonso fueron los únicos que se enteraron del acontecimiento. La Sra. Silvana estuvo moderando los comentarios que surgieron entorno al fallecido, preguntando qué era lo que recordaban del Sr. Eulogio, todos se encontraban tristes y sus caras reflejaban consternación y algunos estaban llorando. Entre los comentarios que se hicieron destacó que la Sra. Araceli y el Sr. Alfonso eran las personas más allegadas a Él. Ella dijo, "fui a verlo el viernes pasado pero la dirección que tenía no estaba bien, hasta el día lunes pude conseguir la dirección correcta, así que me fui a verlo, pero ya lo encontré tendido, incluso su hija me platicó que en esos días habían llevado a un sacerdote para que se confesara y que sus últimas palabras habían sido, "ahora si ya pueden venir por mi,

cuando quieran", también me dijeron que nos esperaban a todos en los Rosarios". Algunas personas comentaron que por el horario en que estos se realizaban era difícil que fueran, por lo que se decidió que cada quien lo haría en su casa. A medida que el tiempo transcurría los comentarios continuaron, el Sr. Alfonso dijo; "días después de su fallecimiento el hijo del Sr. Eulogio me fue a buscar y me dijo: "mi papá estuvo diciendo algo de la tercera edad, pero no entendíamos que quería decir con eso. Me dijo, te recomiendo a Alfonso Chaires" y le conteste, "pues yo soy y seguramente se estaba refiriendo al grupo de nosotros". Don. Alfonso señaló: "También pude recordar que por él es que empecé a venir a este grupo, a veces me veía muy triste y apagado, por eso me invitó a venir y mírenme aquí sigo". La Sra. Silvana también comentó "me acuerdo cuando nos dijo que tenía unas plantas ahí en el parque y que después nos traería unos elotes, ¡claro nunca llegaron! pero él aun así prometió", todos soltamos una pequeña risa. Otras señoras mencionaron que era una persona muy tranquila y que hacía reír, cuando a veces era necesario y concluyeron diciendo, "hay que recordar esos buenos momentos y pedirle mucho a Dios por él".

La Facilitadora creyó oportuno suspender la lectura de la historia para ese día y comentó; "entiendo su dolor y creo que ahora que falta un integrante del grupo las cosas se modificarán un poco, sin embargo creo que él deja huella a través de ustedes, sí les parece suspenderemos la lectura que tenía preparada para este día"; fue sorprendente pero no aceptaron, la Sra. Araceli dijo, "es mejor hacer lo que hacíamos cuando todavía estaba él, la vida continúa", por tal razón se procedió a dar lectura al cuento titulado "El camino de la felicidad ". Sin embargo después de haber leído la historia, los adultos mayores continuaron relacionando los contenidos con el Sr. Eulogio; uno de los integrantes menciona; "fue una persona muy alegre que compartía su alegría con los demás a diferencia del personaje de la historia, que no encontraba la felicidad", "me pude percatar de que la felicidad no está en las cosas, sino en la relación que uno tiene con las personas", Araceli expresó, "recuerdo que en una ocasión la hija de mi padrino estaba enojada y me dijo, "lo que pasa es que tiene 'la enfermedad buscada', pasado un tiempo le pregunte cómo sigue su hija, a lo que respondió ¡ya se curó!, ¡hasta ya mero nace la criatura!", todos los integrantes rieron y con ello se dio por concluida la sesión.

Conclusiones:

1. El objetivo de la sesión no se pudo cumplir satisfactoriamente, ya que fueron muy pocas las reflexiones a las que se llegó a través de los contenidos de la lectura; sin embargo, los pocos comentarios que se hicieron muestran que los participantes sí pudieron conectarse consigo mismos y con el ejercicio de autotrascendencia, al identificar que hay otras formas de experimentar la felicidad, como por ejemplo contribuir a la felicidad de los demás.
2. Los participantes pudieron expresar sus emociones respecto a la muerte de su compañero y amigo, lo cual favoreció la creación de un clima de apoyo y compañerismo entre todos los integrantes del grupo.
3. Los adultos mayores ejercieron el valor de la actitud, al no dejar que la actividad fuera cancelada, debido a la muerte de su compañero, logrando a través de ello, hacer un ejercicio de autodistanciamiento.

Observaciones:

- La sesión estuvo cargada de emociones, cada participante tuvo la oportunidad de compartir su dolor y las experiencias vividas con el fallecido.
- La reflexión que se hizo sobre la lectura fue muy breve, la mayor parte del tiempo se destinó a los comentarios en torno a la muerte de su compañero.

FICHA DE LA SESIÓN 9

No. de Sesión:	9
Fecha de realización:	10 de Septiembre de 2004.
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo y video.
Encargada del registro de observación y personal de apoyo:	Facilitadora, Conductora del grupo y Asistente.
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	10:55 a 12:40.
Núm. y sexo de los participantes:	13 (11 mujeres y 2 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Copias del cuento.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma:	No se realizó

Objetivo de la sesión:

Fomentar en el adulto mayor la expresión de su concepción en torno al tema de la muerte, para que ejerza su sentido de autotranscendencia y autodistanciamiento, a través de la reflexión de los contenidos de la historia.

Descripción de la sesión:

La sesión dio inicio con algunos comentarios en torno a la reunión pasada, les mencioné que el cuento que se reflexionaría se llamaba “La cita”; así que se procedió a darle lectura. Los adultos mayores fueron expresando sus puntos de vista en torno al tema de la muerte. La Sra. Araceli dijo, “no podemos escapar de la voluntad de Dios, ¡claro! a menos que sea un accidente, uno se va a un lugar mejor, en mi caso me siento tranquila”, la Sra. Mariana señaló, “le tengo terror a la oscuridad, antes de venir a la iglesia les decía a mis hijos que cuando me muriera, me enterrarán y me pusieran un tubo para que pudiera llegarme la luz. Ahora pienso en la ignorancia en la que estaba, cómo voy a ver la luz si ya estoy muerta”. La Sra. Iracema dijo, “yo no tengo miedo, el viernes fui al baño y escuche un ruido como un quejido, creo que cada rato la muerte me tienta, ayer la sentí al estar acostada, pero me encomendé a Dios”.

El Sr. Maximiliano hizo alusión a lo mismo y comentó, “uno no sabe cuando va ocurrir la muerte, sólo lo que Dios diga, en mi caso creo ya debería estar muerto, pues a los 22 años al estar destapando un volcán de aire, este me aventó, en aquel tiempo lo hice por ignorancia”. A medida que transcurrió la sesión, otros adultos mayores se enfocaron en el personaje del cuento y coincidieron al decir, Alicia: “a mi me parece que el Sr. de la historia se adelantó porque todavía no era el tiempo de su muerte, pero como quería escapar, ni cuenta se dio que se acerco más pronto”, Mariana mencionó “aunque te llegue la muerte ya lo bailado quien te lo quita”, todos rieron y continuaron diciendo, Paula: “a mí me sorprendió ver que mi esposo a pesar de ser más joven que yo fue el primero en morir, Él estaba bueno y sano, nada más de un de repente se enfermo, incluso me dijo “empiezo a sentir la muerte, quiero arreglar las cosas”, lo único que le dije fue, haber que Dios dice y no pienses en la muerte”; a partir de ello empezaron a contar algunas anécdotas e historias, la Sra. Flor dijo, “conocí a un Sr. que murió y dice que volvió por que alguien le dijo que se regresara, porque todavía no era el momento”, la Sra. Mariana platicó sobre un caso similar, “un tío mío según ya estaba muerto y cuando venían ya con la caja, volvió y dijo que se sentía muy agotado y que había caminado mucho, y murió de viejito”. Poco a poco los comentarios fueron dirigiéndose de manera más específica, a la pérdida de alguno de sus seres queridos, la Sra. Mariana inició diciendo “cuando mi esposo murió me sentía muy triste y con mucha responsabilidad porque mi esposo era el que me mantenía, incluso la primera semana después de su muerte tuve insomnio, pero poco a poco me fui adaptando y hasta me motivo a acercarme a la iglesia”, la Sra. Araceli agregó, “al principio cuando mi esposo murió, me parecía escuchar sus pasos, lo que hice fue decirle, ¡perdóname! pero no puedo estar sola voy a poner el radio”, el Sr. Maximiliano comentó, “otra ocasión en la que experimente la muerte, fue cuando falleció uno de mis hijos, en ese tiempo estaba en los Estados Unidos y al enterarme regresé, pero ya no lo encontré vivo, lo llevamos a mi tierra, se siente muy feo perder a un hijo y mas cuando sabes que no fuiste bueno”, en eso la Sra. Petronila intervino diciendo “en mi caso también perdí a un hijo, ya no lo alcance, sólo sé que llore mucho”, en eso la Sra. Araceli volvió a comentar “a los 18 años perdí a mi papá, recuerdo que no quise despedirme de él, ni darle un beso, eso me hizo soñarlo diario y llorarle mucho, que bueno que ahora uno puede expresar las cosas de diferente forma”. Los últimos comentarios de la sesión fueron “en mi caso ya dejé las recomendaciones de lo que quiero que ocurra después de mi muerte, quiero una caja sencilla de madera, con una banda de música y

con el rostro descubierto, que me lleven flores y que recen por mí”, uno más fue “mi mamá ya dijo como quiere que sea su funeral y hasta tiene apartada su ropa” y finalmente, otro dijo “en el caso de mi esposo, antes de que muriera le pregunté en donde quería quedar y qué es lo que quería que hiciera”.

Conclusiones:

1. Se logró que a través de los contenidos de la historia, los adultos mayores expresaron sus pensamientos, sentimientos y conductas con respecto a la muerte.
2. La participación de los adultos mayores favoreció que pudieran distanciarse de sus propias concepciones, y experiencias con respecto a la muerte al escuchar las vivencias de otros de sus compañeros.
3. Se favoreció un contacto más cercano entre los participantes, pues todos compartieron experiencias muy personales a través de las cuales pudieron reconocer en el otro, situaciones de dolor y pérdida similares a las suyas.
4. Se concluyó que la muerte es una realidad que se debe aceptar y para la que es mejor estar preparado, no sólo en lo legal sino también en lo espiritual.

Observaciones:

- De un total de 21 integrantes, 11 son viudas y sólo hay un viudo, los demás han experimentado la muerte a través de un conocido o familiar cercano.
- La participación de los adultos mayores se dio de manera favorable y amena; a un par de señoras se les rodaron unas lágrimas al comentar acerca de su experiencia en torno a la muerte de su esposo, sin embargo esto no fue obstáculo para que continuaran participando a medida que transcurrió la sesión.
- Las actividades se desarrollaron en un clima tranquilo y de respeto para la expresión de sus temores y sus ideas respecto a la muerte.

FICHA DE LA SESIÓN 10

No. de Sesión:	10
Fecha de realización:	1 de Octubre de 2004.
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo.
Encargada del registro de observación y personal de apoyo:	Facilitadora y Conductora del grupo.
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	11:10 a 12:45.
Núm. y sexo de los participantes:	10 (8 mujeres y 2 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	No se utilizó material extra.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: Que los adultos mayores identifiquen sus cualidades y defectos, para que desarrollen su autoconocimiento, a través de la expresión y la reflexión de los mismos.	

Objetivo de la sesión:

Reflexionar sobre el contenido de una historia para que los Adultos Mayores puedan aplicarlo en su vida diaria a través de las experiencias y los comentarios hechos por cada uno de ellos.

Descripción de la sesión:

La actividad inició con una breve introducción respecto a la importancia de identificar las cualidades y los defectos de cada uno de los adultos mayores, como un ejercicio de autoconocimiento, así que les pedí que durante unos minutos pensarán en dos cualidades y dos defectos que consideraban tenían y quisieran compartir con los demás; posteriormente cada quien fue comentando sus respuestas, dejando que la participación se diera de manera voluntaria. El primer comentario lo hizo el Sr. Arturo: “mis cualidades son que soy noble y quiero mucho a mi familia y mis defectos son, que soy muy mentiroso y no cumplo”, en ese momento todos rieron pues pensaron que estaba bromeando, él volvió a decir, “es verdad” sin embargo se ríó y todos se percataron que sí estaba bromeando. El siguiente comentario fue del Sr. Alfonso: “mi cualidad es que soy buen jardinero y mi defecto es, que no mido las consecuencias, a continuación la Sra. Mirna señaló: “yo soy muy devota pero mis defectos son, que soy explosiva y tengo tristeza excesiva”, la Sra. Araceli mencionó, “me gustan y le

tengo mucho amor a los animales, también soy muy alegre, pero mis defectos es que soy muy corajuda y rencorosa”; a partir de esa participación hubo quien mencionó que entre sus cualidades estaban “ser amiguera y ayudar a los necesitados”, otras dos personas dijeron, “ser trabajadora”, “visitar a los enfermos”, coincidiendo todas en que su mayor defecto era ser “corajudas”, para finalizar el Sr. Maximiliano comentó “soy trabajador y platicador” pero al momento de hablar sobre sus defectos ya no supo que decir y se quedó callado; la actividad concluyó con el cuestionamiento respecto a si la actividad se les había hecho fácil o difícil a lo que respondieron, que les había costado más trabajo pensar en sus cualidades que en sus defectos. Antes de iniciar la actividad relacionada con la lectura del cuento, el Sr. Alfonso dijo, “yo traje esta lectura para que la leamos aquí”, por lo que se decidió que se leyera la segunda y la primera se pospusiera para la semana siguiente. La participación inició con la Sra. Araceli quien señaló, “lo que se siembra se recoge”, el Sr. Alfonso mencionó, “no hay que olvidarnos de hacer oración, hay mucho egoísmo en las personas, recuerdo cuando trabajaba en un periódico, en ese entonces yo venía del campo, ¿ustedes saben que no se estudia mucho!, los demás compañeros ya sabían como utilizar las maquinas, pero aun así no me enseñaban, pero fíjense a los seis meses ya tenía una maquina a mi cargo”, la Sra. Beatriz comentó, “a mí me critican por la forma en que me visto, me dicen que ando mal vestida, pero que hago sí es lo único que tengo para ponerme”, el Sr. Arturo dijo, “lo que a esa señora le ocurrió fue una visión que la invitaba a cambiar, a realizar un examen de conciencia, a analizar cómo estaba siendo, era como un aviso, dependía de la señora si hacia caso o no a ese mensaje; debemos preguntarnos qué no hemos hecho, que debemos hacer y corregir”, en ese momento Maximiliano intervino diciendo “en mi caso estoy pagando todo lo negativo que hice en la vida” y el Sr. Alfonso le respondió, “lo que pasó ya pasó mejor preocúpate por lo que estas haciendo ahora”. Ya para concluir la sesión se resaltó la importancia de que cada uno de manera personal y con regularidad se preguntara sobre su proceder ante algunas situaciones de su vida cotidiana, tanto en el tiempo presente como en el pasado, con la finalidad de que aprendieran a ejercer su responsabilidad, en el sentido de hacer y corregir lo que estuviera a su alcance.

Conclusiones:

1. Los adultos mayores pudieron expresar sus puntos de vista respecto al contenido de la historia.
2. Los participantes reconocieron la importancia que tiene hacer una evaluación constante respecto a su forma de actuar, para poder vivir de forma responsable mejorando las acciones del pasado que este dentro de sus posibilidades corregir o simplemente con la intención disfrutar y manejar de forma más positiva las situaciones que se les presenten.

Observaciones:

- El cuento programado para la sesión se pospuso para la próxima sesión, pues el Sr. Alfonso propuso que se reflexionara la historia que él traía.
- No se entregó copia de la historia que se reflexionó, debido al cambio repentino de lectura.
- Los adultos mayores se tomaron más tiempo para identificar sus cualidades, que para sus defectos.
- Los comentarios del Sr. Maximiliano continúan haciendo referencia a su preocupación por la manera en la que procedió en el pasado, pues cada que tiene oportunidad hace comentarios al respecto.

FICHA DE LA SESIÓN 11

No. de Sesión:	11
Fecha de realización:	8 de Octubre de 2004.
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo.
Encargada del registro de observación y personal de apoyo:	Facilitadora y Conductora del grupo.
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	11:15 a 1:20.
Núm. y sexo de los participantes:	13 (10 mujeres y 3 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Copias de los cuentos y silla.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: 1. Que el adulto mayor salga de sí mismo (ejercicio de su capacidad de autotranscendencia), para que identifique que en la relación que establece con sus compañeros existen posibilidades de realización, a través de la escucha de sus cualidades y de los aspectos que lo hacen ser él. 2. Que los adultos mayores aprendan a ejercer su capacidad de autodistanciamiento, para que contribuyan a su propia realización y a la de sus compañeros, a través de la expresión de las cualidades que cada uno de ellos consideran tienen sus compañeros.	

Objetivo de la sesión:

Reconocer la importancia de aceptarse tal cual se es, para que esto le ayude a enfrentar con responsabilidad las situaciones que se le presenten en la vida, a través de la reflexión de los contenidos de la historia.

Descripción de la sesión:

La actividad del día comenzó recordando las actividades de la reunión pasada; las personas que no estuvieron presentes, mencionaron sus cualidades y defectos, algunos de sus comentarios fueron los siguientes; “me preocupo por los que más carecen, pero soy muy agresiva”, “soy sociable y mis defectos son callarme y guardar enojo”, “se bordar, y mis defectos es que soy enojona o prometo y no cumplo”; a partir de sus comentarios se pudo recalcar la importancia que tenía reflexionar acerca de sus cualidades y sus defectos con la

finalidad de que se conocieran y pudieran identificar los aspectos que aun estaba en sus manos corregir.

A continuación se llevó a cabo el ejercicio programado para la sesión del día, el cual consistió en que un miembro del grupo se sentara en una silla con los ojos cerrados y escuchara las cualidades que cada uno de sus compañeros consideraban que él tenía. Al ver que nadie quería pasar, el Sr. Arturo fue quien inició la actividad y al momento de finalizarla empezó a llorar, al tiempo que pedía disculpas, expresó: "que bonito ejercicio, se siente algo aquí –tocó su corazón-, que no puedo explicar, que bueno que uno fuera digno de recibir todos esos halagos, cuando me piden gritar lo hago porque creo que no canto, ¡pero si les gusta!, no lo hago para nadie en especial sino para todos, *ahorita* que me hablaban sentí la sinceridad, no supe quien lo dijo, solo lo sentí". Después de escuchar sus comentario, se preguntó sí alguien más quería participar, pero algunos respondieron que no, porque eran muy chillones, en ese momento la Sra. Silvana dijo, "pocas veces tenemos la oportunidad de que se nos diga lo que somos para los demás, cual es el papel que uno juega aquí y ahora", en ese momento la Sra. Araceli decidió pasar y su comentario al finalizar fue, "que bonito, si uno mereciera todo esto que dicen", en ese momento le rodaron por sus mejillas algunas lagrimas, y alguien dijo "claro que sí es merecedora de eso que se le acaba de expresar". Al respecto la Sra. Mariana expresó, "creo que uno se siente sorprendido de ver, como nos valoran, y qué piensan de nosotros y uno se dice ¡este soy yo!". La Sra. Araceli contestó, "lo que pasa es que, aunque platicamos, no lo hacemos tan íntimamente y está es una forma de hacerlo", en ese momento la Sra. Silvana intervino diciendo nuevamente, "no se si me equivoque, pero creo que en ocasiones hemos platicado y quizá no conocemos todo de la persona pero del corazón sí, al hacer el ejercicio a mí se me figura que no sólo el que escucha es el que siente sino también el que lo expresa, es una experiencia tu-yo y yo-tu, cada uno es especial, el poder darle alegría a otro también se convierte en motivo de alegría para nosotros". Con ese comentario se dio por terminado el ejercicio y se procedió a la siguiente actividad, la cual fue leer el cuento titulado "La huida".

La Sra. Mariana dijo, "no podemos separarnos de nosotros mismos", y otra persona mencionó, "recordé una historia de un señor llamado Antonio, no tenia dinero y se le ocurrió pedirle prestado a otro, pero resulta que al llegar el tiempo para pagar no tenia con qué, así que pensó

en una opción para no tener que hacerlo y se dijo, ¡me voy a rapar, para que no me reconozca cuando me venga a cobrar! En ese momento el demonio se apareció y el Sr. Antonio le contó su caso, y este le dijo, has pensado bien, pero acuérdate si lo haces te vas a tener que ir conmigo, así lo hizo pues, y llegó el día en que fueron a cobrarle pero el Sr. Antonio ya estaba rapado, tocaron a la puerta y preguntaron ¿se encuentra Antonio? no, no está -contesto él-bueno, esté o no esté, me llevo a *pelonches* aunque no esté”. En ese momento todos reímos durante un buen rato y alguien dijo, “adonde quiera que uno vaya, al único al que se tiene es a sí mismo”, en ese momento el Sr. Arturo mencionó, “a la edad que tenemos debemos dar gracias, porque es una oportunidad de vida para cambiar, antes yo quería huir como en la historia, como el monje, pero dije ahora me aguanto, esto es una oportunidad para cambiar y no ser el mismo”. El Sr. Maximiliano agregó “para no huir uno sólo necesita fuerza de voluntad, por el alcohol y el cigarro perdí a mi esposa y a mis hijos, además de estar poniendo en riesgo mi salud, por eso decidí dejarlo y hasta la fecha lo he logrado, ahora aconsejo a los señores que veo en el parque y les digo, ¡ya no tomen se pueden morir!, mejor vayan al grupo aquí pasan frío y hambre pero no hacen caso”. Con ese último comentario se dio por terminada la sesión.

Conclusiones:

1. Se logró que los participantes reconocieran la importancia que tiene reconocer los aspectos que los hacen únicos y cómo a través de la relación que establecen con las personas, fomentan el sentido de reciprocidad en el dar y recibir.
2. Los adultos mayores reconocieron que el ser humano es uno y aunque este crea que escapa de todo, en su interior sabe que tarde o temprano no podrá escapar de sí mismo.
3. Los adultos mayores pudieron expresar sus propias experiencias respecto a las cosas de las que se han alejado o de las que han querido huir.

4. Se destacó que el no huir implica una responsabilidad y un valor, ya que las situaciones de la vida no siempre son favorables, en muchas ocasiones lo primero que uno desea al verse implicado en una situación difícil es el huir.
5. Reconocieron que llegar a la edad que tienen es una oportunidad para corregir aspectos del pasado o para poner atención en las cosas que han dejado de hacer.

Observaciones:

- Al momento de explicarles el procedimiento que se seguiría para realizar el ejercicio de la silla, los adultos mayores manifestaron su temor a pasar, algunos dijeron que el hecho de tener que cerrar los ojos, les daba vergüenza y miedo. Sin embargo, el Sr. Arturo y la Sra. Araceli fueron los primeros en pasar y al comentar como se habían sentido, se percibió que la tensión disminuyó lo que favoreció la expresión de algunos comentarios en torno a la actividad.
- La participación en la reflexión en torno a la historia, se dio sin ningún contratiempo y de manera fluida.

FICHA DE LA SESIÓN 12

No. de Sesión:	12
Fecha de realización:	15 de Octubre de 2004
Método de registro de las observaciones:	Libreta de campo y video.
Encargada del registro de observación y personal de apoyo:	Facilitadora, Conductora del grupo y Asistente.
Horas de inicio y conclusión de la sesión:	11:15 a 13:20.
Núm. y sexo de los participantes:	17 (13 mujeres y 4 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Bolsa de plástico, papeles con las frases propuestas para la dinámica y copias del cuento.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: Que los integrantes del grupo amplíen sus relaciones y el conocimiento mutuo, para que identifiquen otras vías de comunicación hacia sus compañeros, a través de una dinámica de sensibilización.	

Objetivo de la sesión:

Dirigir la reflexión de los adultos mayores, hacia aspectos que los cuestionen respecto a cómo viven su presente, para que reconozcan que conocerse es un paso que los lleva al encuentro con diferentes posibilidades de realización, a través de la reflexión del contenido de una historia.

Descripción de la sesión:

La sesión inició con la dinámica denominada “Panel de relaciones” (Antunes, 1992), a partir de la cual se formaron parejas, y se les asignaron las frases que debían responder. Algunos de los comentarios que hicieron fueron los siguientes; Feliciano: “*quien me conoce bien sabe que yo... soy dormilona*”, Araceli: “*para mí amor es... como el que tuve con mi marido*”, Guadalupe: “*raramente soy comprendida cuando... no me quieren hablar o me ignoran mis nietos*”, Alicia: “*nada me aburre más que... la espera y que no me comprendan*”, Angelina: “*la mayor fuerza de un grupo está... en la fuerza de voluntad y en la puntualidad*”,

Maximiliano: “*paraíso significa para mí... tener una vivienda tranquila y humilde, no como la señora que era negativa en la lectura pasada*”, Olga: “*una cosa que me hace sentir bien en un grupo es... las amistades*”, Alfonso: “*si pudiera recomenzar mi vida... la viviría igual, procurando hacer puntos para tener una casa haya arriba, confiar en que Dios esta y me empeñaría en construir un cielo*”, Francisco: “*lo que más me gusta de mí mismo... vivir la vida, despertar y escuchar el llamado a misa y poder venir*”, Renata: “*una de las cosas que más resentimiento me provoca... que me hablen de mala forma*”, Amelia: “*siempre siento inseguridad... cuando no sé hablar, explicarme o no me siento escuchada*”, Silvana: “*siento que soy bastante aceptada cuando... me sonríen o me abrazan*” y por último el Sr. Arturo contó una experiencia en torno a la frase que le fue asignada, “*un recuerdo que guardo con nostalgia es... cuando era pequeño y era tiempo de posadas, en mi casa éramos muy humildes y ese día tocaba la posada en la hacienda de una persona adinerada; recuerdo que al momento de entrar a la casa me vio el dueño y me dijo, tú a dónde vas y me saco de una patada, caí al suelo y tuve que esperar hasta que terminara la posada para pedirle a mi primo un poco de lo que se había ganado, hasta la fecha ese recuerdo me causa mucha tristeza; pienso, ojalá Dios no le tome en cuenta eso que hizo*”; en ese momento se le llenaron sus ojos de lagrimas y finalizó diciendo, “*mucho tiempo después ya cuando estaba casado, y todavía vivía mi esposa, mandaba a que hiciera muchos aguinaldos para que ningún niño se fuera sin el suyo, porque es muy triste que a uno le digan que no, cuando uno tiene esa edad, a uno se le antoja todo y desea comer lo que el otro esta comiendo*”; todos los integrantes guardaron silencio y en ese momento se finalizó la actividad, al tiempo que se resaltó la importancia que tenía para el conocimiento entre ellos y para la cohesión grupal cada uno de los comentarios realizados.

Posteriormente se leyó el cuento "El verdadero conocimiento", la reflexión en torno a la historia fue, que la señora no supo contestar las preguntas que se le hacían, el Sr. Arturo dijo "hay que analizar que la señora de la historia se encontraba agonizando y quien le hablaba era un ángel de Dios, no era cualquier voz, en mi caso yo hubiera respondido, 'yo no sé quien soy yo, no puedo darme cuenta, pero sé que tú sí lo sabes, te pido perdón por lo que he hecho mal y te pido me recibas' ". La Sra. Araceli agregó, “*aunque uno este preparado para ella –la muerte-, siempre como que sí entra el miedo*”, otra persona mencionó, “*esa era una mujer que sólo vivía para los demás y no para sí misma, se olvido de ella, muchas veces cuando uno es*

adulto sólo se vive para los hijos y se olvida de vivir también para uno”, en eso la Sra. Silvana agregó, “a veces uno se confunde, hace unos días pensaba en cuanto le he dado a la gente y eso cuanto me lleva a olvidarme de mí misma, la historia nos ayuda reflexionar en lo que dicen ¡amate a ti mismo y da!”. Otros aspectos que se tocaron hicieron referencia a la importancia de conocerse y aprender a vivir con lo que se tiene, Mariana dijo: “hay que poner atención en las cosas internas más que en las externas”. Finalmente se hizo hincapié en que a través de sus comentarios se había elevado el nivel de conocimiento que tenían sobre sí mismos lo que ayudaba a que profundizaran en sus relaciones al interior del grupo, dándose por terminada la sesión.

Conclusiones:

1. Los participantes pudieron expresar algunas de sus experiencias de vida, anhelos, preocupaciones e intereses.
2. Se logró que los adultos mayores reconocieran a través de los contenidos de la historia, la importancia de conocerse y reflexionar en torno a las cosas que han hecho en exceso pensando en los demás y olvidándose de sí mismos.

Observaciones:

- La participación en la dinámica fue positiva, se generó un ambiente de confianza, que favoreció que algunas personas hicieron bromas sobre la frase que les tocó.
- La participación en la reflexión en torno a la historia se dio de forma fluida, aunque la participación fue menor en comparación con las reflexiones que se han hecho en los otros cuentos.

FICHA DE LA SESIÓN 13

No. de Sesión	13
Fecha de realización de la actividad	22 de Octubre de 2004.
Método de registro de las observaciones	Libreta de campo.
Persona encargada de realizar la observación	Facilitadora y Conductora del grupo.
Horas de inicio y conclusión de la observación	11:00 a 13:00.
Núm. Y sexo de los participantes	19 (16 mujeres y 3 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Silla y copia de los cuentos.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: <ol style="list-style-type: none">1. Que el adulto mayor salga de sí mismo (ejercicio de su capacidad de autotranscendencia), para que identifique que en la relación que establece con sus compañeros existen posibilidades de realización, a través de la escucha de sus cualidades y de los aspectos que lo hacen ser él.2. Que los adultos mayores aprendan a ejercer su capacidad de autodistanciamiento, para que contribuyan a su propia realización y a la de sus compañeros, a través de la expresión de las cualidades que cada uno de ellos consideran tienen sus compañeros.	

Objetivo de la sesión:

Que los adultos mayores ejerzan su capacidad de salir de si mismos (autotranscendencia), para que puedan identificar y aplicar en su vida el valor de la actitud, a través de la reflexión de una historia.

Descripción de la sesión:

La sesión inició con el ejercicio de “la silla”, el cual consistió en que un miembro del grupo se sentara en una silla con los ojos cerrados y escuchara las cualidades que cada uno de sus compañeros consideraban que él tenía, en esta ocasión la persona que se ofreció como voluntaria para realizar el ejercicio fue el Sr. Maximiliano. Posteriormente se continuó con la lectura del cuento "El sacrificio", algunos de los comentarios que hicieron fueron en torno a experiencias similares a la del personaje de la historia, el Sr. Maximiliano dijo, “de pequeño

unos amiguitos y yo no queríamos a un perro, le huíamos cada vez que lo veíamos, porque pensábamos que era un animal rabioso, eso pasaba muy seguido, hasta que un vecino nos explico, que el perro no tenía eso que creíamos, lo que pasaba era que tenía miedo y estaba encerrado, pero al sacarlo era normal que corriera para todos lado”, el Sr. Alfonso agregó, “con esté cuento recordé una ocasión cuando todavía vivía en el campo, iba con mi yunta cuando de repente se me atasco en un pantano, intente sacarlos con ayuda de otras personas, ¡no podíamos hacer lo que hizo el dueño de la historia!, porque eran animales utilizados para la carga, sin embargo no podíamos sacarlos, así que me encomendé al Sto. Niño de Atocha y después me vino una idea de como rescatar a la yunta, ¡me servían para mi trabajo!, no podía dejarlos ahí ”, en el mismo sentido la Sra. Rafaela comentó, “antes tenia un puerquito, pero un día se me enfermo y mí hijo cada vez que lo llevaba al veterinario me decía ¡no gastes ya!, ¡deja que se muera!, pero le dije, ¡no esté animal aunque pareciera no tener importancia es el que en otra situación me puede ayudar!, es como nosotros ya es de la familia, voy a pagar todo por curarlo; sin embargo murió y como le llore”. Otras personas destacaron el papel del animal dentro de la historia y comentaron, “el animal no quería morir, lo único que deseaba era salir, pareciera que solo le faltaba hablar”, “el caballo fue muy inteligente porque se sacudió la tierra”, “siento que a veces los animales son más inteligentes que uno, creo la forma que uno debe aprender es la de sacudirse la tierra”; después de esos comentarios el Sr. Arturo dijo, “que buena historia, fíjense que tan importante es lo que esa persona del cuento hizo, reflexionen y traten de aplicarlo a su vida. Todos tenemos que hacer un sacrificio personal, todos somos pecadores haber como entienden esto, ‘si una persona comete un delito puede pensar, ¡estoy hundido a cada paso que doy!, sí le decimos ya no lo hagas, modifica tu comportamiento (es como si fuéramos el dueño de la historia) sino quiere salir pensaría uno, déjenlo ahí, pero resulta que llega un día en que le llega el arrepentimiento y hay gente que ya perdió la confianza en él y no creen en la capacidad de arrepentimiento, y comienzan a hablar, aun en esa situación lo que tiene que hacer el arrepentido es sacudirse y salir de eso’. Es como la historia del hijo pródigo que dice, padre he pecado contra ti no merezco llamarme hijo tuyo; hay que aprender a sacrificar lo más grande que es el orgullo para tener las cosas, hay que trabajar por ellas no solo se trata de pedir o decir ‘dame’, hay que sacrificar cosas”. La Sra. Amelia intervino diciendo, “todos queremos ayuda pero para eso deben comprendernos, es como si regresáramos a la primera edad, ya no podemos hacer muchas cosas y a veces estamos

peor, tenemos que aprender a salir y no guardarnos, para eso las personas de la tercera edad tienen que convivir con personas de su edad, hay que salir a distraerse y no conformarse. Mi única hija se fue a vivir a Querétaro, sentí feo pero ya no es mía, tiene que hacer su vida y mi deber era no retenerla, hay que aprender a vivir, a continuar y aceptar nuestra nueva condición, otro comentario fue, “entre más uno se resista a aceptar su situación, más difícil es vivir la vejez o la dificultad que uno tenga”. En ese momento les pregunte qué cosas hubieran hecho ellos, si se vieran en una situación similar a lo que respondieron, "en casos así, es necesario valorar las cosas y tomar una decisión, como lo hizo el dueño del caballo", el Sr. Maximiliano dijo, “para mi hubo mucha inconciencia en el señor al ver al animal perdido y no sacarlo, yo no hubiera tenido corazón para enterrarlo vivo, en mi caso buscaba la forma pero lo sacaba de no hacerlo de esa manera mi conciencia me remordería; fíjense aunque querían sepultar al animal el se defiende y sale, creo que ya se veía libre y fue como brinco”; al respecto la Sra. Silvana contó “a veces me he sentido en el pozo con la enfermedad de mi esposo, en ese caso no falta quien quiera opinar, o juzgar, sin embargo esas personas no están en medio del problema, por lo que trato de platicar primero con mi esposo y decidir junto con él, lo que haremos, los demás pueden apoyarnos pero sólo eso. En esa y en otras situaciones trato de ser clara y hablar, a veces es necesario llevar a la reflexión a las demás personas, también existe la fuerza de Dios, él es muy inteligente y sabe lo que hace; por eso les he dicho que ustedes en su familia todavía tienen voz y voto que necesitan darse su lugar y confiar en su valor, solo así van a poder tener fuerza”. Otra opción que se comentó, fue respecto a la importancia de pedir ayuda y platicar con otras personas, y la Sra. Silvana ratificó al decir, “a mí me ha pasado, a veces me he sentido mal y venir aquí a platicar cómo me siento me da fuerzas para salir a flote y llegar a casa con otro ánimo, siento que en esos momentos el grupo es la tierra que me hace salir”. Para finalizar, el Sr. Alfonso agregó: “uno debe ayudar aunque sea con poco, sea dinero o apoyo moral”.

Conclusiones:

1. Los adultos mayores pudieron distanciarse de su situación personal (autotrascendencia), para poder expresarle a uno de sus compañeros las cualidades que creen que posee, además de identificar que en la relación que establecen con sus compañeros existen posibilidades de realización.
2. Por medio de la escucha el Sr. Maximiliano pudo identificar cual es la percepción que sus compañeros tienen de él, además de promover que este saliera de sí mismo (autodistanciamiento) y de sus situaciones de conflicto (derreflexión).
3. Se logró que los adultos mayores identificaran la importancia de buscar diferentes vías de solución a un problema, reconociendo que ante una situación así, es necesario valorar y tomar una decisión.
4. Los adultos mayores reconocieron la importancia que tiene para la vida el valor de la actitud, identificando que en muchas situaciones es necesario no dejar que las opiniones o los comentarios de otras personas se conviertan en un obstáculo para lograr lo que desean.

Observaciones:

- La participación en la dinámica ya no generó ningún tipo de temor a diferencia de la primera vez que se realizó.
- La participación en la reflexión en torno a los contenidos de la historia se dio de manera fluida y amena, observándose en el nivel de participación del grupo.

FICHA DE LA SESIÓN 14

No. de Sesión	14
Fecha de realización de la actividad	29 de Octubre de 2004
Método de registro de las observaciones	Libreta de campo
Persona encargada de realizar la observación	Facilitadora y Conductora del grupo
Horas de inicio y conclusión de la observación	11:17 a 12:30
Núm. Y sexo de los participantes	12 (10 mujeres y 2 hombres)
Lugar de la observación:	Salón del templo
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Silla y copias de los cuentos.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: <ol style="list-style-type: none">1. Que el adulto mayor salga de sí mismo (ejercicio de su capacidad de autotrascendencia), para que identifique que en la relación que establece con sus compañeros existen posibilidades de realización, a través de la escucha de sus cualidades y de los aspectos que lo hacen ser él.2. Que los adultos mayores aprendan a ejercer su capacidad de autodistanciamiento, para que contribuyan a su propia realización y a la de sus compañeros, a través de la expresión de las cualidades que cada uno de ellos consideran tienen sus compañeros.	

Objetivo de la sesión:

Que el adulto mayor identifique la existencia de diferentes formas de ejercer el valor de la responsabilidad para que pueda elegir la actitud que desea tomar ante las situaciones que se presentan a su edad, a través de la reflexión de los contenidos de una historia.

Descripción de la sesión:

La actividad con la que se inició la sesión fueron algunos comentarios en torno a la muerte de un joven que pertenecía a un grupo de la parroquia y la Sra. Paula mencionó que su mamá estaba enferma y que por eso había faltado. A continuación se dio lectura al cuento titulado "El alimento", en este se resalta el tema de la responsabilidad. El Sr. Arturo señaló que: "está historia hay que reflexionarla desde el principio, lo primero que los dos hombres hicieron fue una promesa y aceptaron sufrir por la gracia de Dios. Los jóvenes al hacer una promesa debían

saber que tenían que hacerse responsables de lo que estaban prometiendo; uno de ellos salió viejo porque no se hizo responsable y se desvió de la promesa haciéndola a un lado, a diferencia del otro, quien sobrevivió porque aceptó lo que había prometido”. La Sra. Araceli agregó: “hace poco fui a misa y el sacerdote explicó que no es correcto prometer sí de antemano sabes que no vas a cumplir y que tampoco debes llevar a jurar a nadie, porque cada quien tiene que hacerse responsable de lo que promete”. La Sra. Iracema dijo “mí caso es este, tengo dos hijos que no viven cerca de aquí, ellos me han invitado a irme a vivir con ellos, pero en mi casa vivo con un nieto que es como mi hijo, eso me hace sentir que algo me detiene, cuando murió su madre dijo ‘¡no dejen sola a mamá!’ y aunque me han propuesto dejar a mi nieto e irme con ellos, ¿cómo podría dejarlo? si soy su compañía, a veces en el día me siento triste y me quedo sola pensando (a veces lloro un rato) y le pido mucho a Dios por mi nieto y por mí, eso me ayuda a sentirme tranquila”. Ella misma comentó como ejemplo para la reflexión de la lectura, lo que vivió en su vida de casada, “mi esposo me insultaba y golpeaba delante de mis hijos, me decía que no me quería y yo le decía, ‘¡que Dios te perdone porque tu puedes no quererme pero yo a ti sí!’”, hasta que en una ocasión me quiso pegar y uno de mis hijos se le rebeló, Él estaba muy chiquito pero no importó y le dijo a su papá ‘¡a mi mamá no le pegas!’; desde ese momento decidí dejarlo y salir a delante con mis hijos, incluso dije, ‘¡ya veraz que me voy a levantar!’”, me vine para México con mis hijos y él se quedo en el rancho sólo y así murió”. Al respecto la Sra. Araceli dijo, “a mí me pasó algo similar, la diferencia es que yo sí me quede a su lado”. A partir de estos dos ejemplos, el Sr. Maximiliano también compartió su experiencia, “antes no tenía temor de Dios, yo tomaba mucho, hasta que las cosas con mi familia se rompieron, un día bromeando les dije a mis hijas que las iba a matar, mi yerno y un hijo me golpearon y levantaron una demanda; a partir de ahí mi matrimonio se rompió, incluso me tuve que salir de mi casa, ahora vivo con mi hija pero me siento con culpa ¡se que no estuvo bien lo que hice!, por eso digo que estoy en proceso de ser un vaso medio lleno por que deje de tomar y cambie mi comportamiento, todavía no supero que me hayan quitado mi casa pero ahí voy”. Después de escuchar sus relatos los comentarios se centraron en la importancia de no desesperarse, pues en la vida se presentan ambas actitudes, coincidiendo en que algunos de los métodos que utilizan para tener una actitud positiva son, “darse valor, tener fe en Dios, el esforzarse en todo lo que hacen, distraerse y salir de casa”. A partir de estos comentarios se finalizó la reflexión acerca de la historia leída.

Conclusiones:

1. Se logró que los adultos mayores reconocieran la importancia que tiene la actitud con la que se asumen las situaciones de la vida valorando los posibles resultados de la misma.
2. Todos los participantes expresaron de manera abierta algunas de las actitudes que han tomado ante determinadas situaciones, reconociendo lo difícil que puede ser cambiar una actitud, sin embargo reconocieron que esto no debe ser un obstáculo para dejar de intentar ser mejor.
3. Se concluyó que en la vida de todo ser humano se presentan las dos opciones narradas en la historia y que lo más importante es aprender a asumir con responsabilidad la que se elija.
4. Se logró que dos adultas mayores ejemplificaran con sus historias de vida, la importancia que tiene el ejercicio del valor de la responsabilidad y de la actitud.

Observaciones:

- Las condiciones de vida de las dos mujeres que contaron sus historias son muy diferentes, la que se separó no tiene una vivienda estable y vive con un nieto, además su condición física está más deteriorada; la mujer que decidió quedarse, vivió al lado de su esposo hasta que este murió, ella reconoce que es una persona muy humilde pero que cuenta con una casa y su alegría, cabe mencionar que se desplaza con mayor independencia, su caminar es lento pero todavía no requiere de ningún apoyo.
- El tiempo que cada participante empleó para relatar sus experiencias fue muy extenso, por tal razón no fue posible llevar a cabo la dinámica.

FICHA DE LA SESION 15

No. de Sesión	15
Fecha de realización de la actividad	5 de Noviembre de 2004.
Método de registro de las observaciones	Libreta de campo.
Persona encargada de realizar la observación	Facilitadora, Conductora del grupo y Asistente.
Horas de inicio y conclusión de la observación	11:15 a 13:15.
Núm. y sexo de los participantes	20 (14 mujeres y 6 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Gafetes y hojas de cuentos.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma:	
<ol style="list-style-type: none">1. Que el adulto mayor salga de sí mismo (ejercicio de su capacidad de autotranscendencia), para que identifique que en la relación que establece con sus compañeros existen posibilidades de realización, a través de la escucha de sus cualidades y de los aspectos que lo hacen ser él.2. Que los adultos mayores aprendan a ejercer su capacidad de autodistanciamiento, para que contribuyan a su propia realización y a la de sus compañeros, a través de la expresión de las cualidades que cada uno de ellos consideran tienen sus compañeros.	

Objetivos de la sesión:

1. Que el adulto mayor ejerza su capacidad de autodistanciamiento para que pueda ver en las situaciones difíciles o de sufrimiento, la oportunidad de hacer cambios en su vida, a través de la reflexión de los contenidos de una historia.
2. Que el adulto mayor reconozca, cuál es la postura que a tomado ante las pérdidas que se le han presentado a lo largo de su vida, para que elija cuáles cambios desea hacer ante esas situaciones de dolor y de pérdida, a través de la reflexión de una historia.

Descripción de la sesión:

Antes de iniciar la sesión le informé al grupo que ese día se presentarían los sacerdotes y la monja, de quienes el Padre Gerardo ya les había comentado estaban interesadas en conocer al

grupo. Los adultos mayores se mostraron sorprendidos y nerviosos al tiempo que comentaron, “no tenemos problema en que vengan a conocernos”, minutos después las visitas llegaron, y se procedió a realizar la oración continuando con la presentación de cada uno de los integrantes del grupo a los visitantes. Al finalizar esta introducción todos guardaron silencio, siendo notorio que nadie quería tomar la palabra. Sin embargo, la Sra. Araceli tuvo la iniciativa y realizó la presentación formal del grupo, explicando de manera breve el porqué el grupo había decidido autonombrarse “Corazón de Cristal”. Al finalizar la Sra. Alicia (coordinadora del grupo) señaló lo siguiente: “antes de la participación de las psicólogas, el grupo solía hacer oración utilizando un libro llamado *Cinco Minutos de Oración en el Hogar*, después se reflexionaba sobre el evangelio, se comentaban algunas situaciones que nos pasaban en la semana y a veces tenemos algunos paseos o convivios”. La Facilitadora agregó que “actualmente se lleva a cabo un Programa de Lectura de Cuentos, el cual consiste en leer una historia y reflexionar sobre su contenido para que a través de los comentarios vertidos por cada uno de ellos, cuenten con elementos para responsabilizarse de sí mismos, de sus acciones, actitudes y sentimientos en la etapa que están viviendo. Posteriormente se inició la actividad, dando lectura al cuento titulado “La misericordia”. La primera en comentarlo fue la Sra. Alicia señalando que: “el viejo es como Dios, el asesino es uno mismo como pecador, el hijo mayor es Jesús porque con su llegada enterró el pasado y la madre la virgen María, pues ella experimentó la pérdida de un hijo”. Más adelante la Sra. Araceli opinó, “¡que hombre tan bueno! no dejó que en su corazón se albergara el odio ni el deseo de venganza”. La Facilitadora mencionó al respecto que todo ser humano experimenta emociones, sin embargo nada justifica que se haga daño a una persona, para eso se cuenta con la razón. En ese momento el Sr. Arturo mencionó “este cuento habla de la importancia del perdón, este señor no dejó que su corazón albergara odio, a pesar de que su hijo había sido el muerto. Todos en algún momento de nuestra vida hemos cometido faltas y creo que el padre al ver caer a ese hombre derrotado, pudo haber pensado ¡sí Dios fue un padre justo y entrego a su hijo, yo debo hacer lo mismo!; les voy a contar lo que ocurrió un 3 de mayo en un pueblito, estando en un jaripeo unos hombres se hicieron de palabras, uno de ellos saco la pistola y la disparo contra el otro, este al ver que lo había matado corrió a esconderse y quien diría que iría justo a refugiarse con el padre de aquel muchacho que hacia un rato había asesinado; el padre sin saber la razón de su huida le pregunto por qué te persiguen, a lo que el asesino contestó

¡porque he matado a un hombre! entonces el señor le dijo ¡escóndete ahí!, en ese momento llegaba la gente que perseguía al asesino y le dijeron ¡acaban de matar a tu hijo!, ¿creen ustedes que el padre del hijo muerto no tuvo ganas de matar en ese momento o mínimo hacer justicia?, la gente le decía ¡vamos a llevarlo a la comandancia para que lo denuncies! sin embargo el señor dijo , con que lo encierren yo no revivo a mi hijo, se dirigió al asesino de su hijo con estas palabras, ¡vete no te voy a hacer ningún daño, Dios que te perdone! -en ese momento al Sr. Arturo se le llenaron sus ojos de lagrimas y la voz se le quebró-, ¡que admiración sintió la gente por ese hombre!”. Entonces la Sra. Silvana comentó, “todos pasamos por esos ratos de ira, por ejemplo, la Sra. Guadalupe cuando le suben al radio sus nietos o le maltratan sus plantas, pero si la actitud de ella fuera la de tomar represarías, con eso no solucionaría nada ¡la violencia genera más violencia!, crece el rencor y no se podrá encontrar la paz al darle al asesino una respuesta de mucho amor. La Sra. Guadalupe empezó a llorar y dijo: “yo sólo me encomiendo a Dios que Él los perdone, hace unos días me paso otra cosa, mis nietos dejaron su carro muy pegado a la entrada del baño, por la noche quería pasar pero no podía; aunque tengo mi cómodo, que fue donde tuve que hacer, no es lo mismo, porque me da trabajo agacharme, pero ni modo ¡me espere hasta en la mañana! cuando sacaron su carro. Mis otros hijos me dicen, ¡vengase para la casa! pero no puedo dejar mi casa, ellos no me mantienen porque gracias a Dios soy muy socorrida por toda la gente y también por mis vecinos”. Más adelante se retomaron otros aspectos que también estaban relacionados con la historia, siendo el padre Gerardo quien tomó la palabra diciendo: “ese hombre supo como canalizar su odio, y como dicen no destapó un hoyo para llenar otro, lo mejor no es buscar la muerte”, el padre Mauricio agregó, “esto es como una parábola, hace un rato en la oración decíamos ‘sean perfectos como Dios padre es perfecto’, para mí eso esta muy lejano, la perfección nadie la tiene, lo que en mí caso aplicaría diría así, ¡sean misericordiosos igual que nuestro padre es misericordioso!; hay que imitar a Dios en la misericordia; es como la Parábola de El hijo pródigo en la que el hijo malgastó todo y el padre perdonó y aun más se alegró de la conversión del hijo. Es curioso como ese hombre le hizo más bien de lo que el sobrino creyó al liberarlo y darle el perdón”.

A partir de las intervenciones de los Sacerdotes la Facilitadora hizo la pregunta siguiente “¿cómo se han sentido cuando en su corazón hay odio o rencor?, algunas personas

respondieron “hay coraje, pero poco a poco uno va pensando las cosas hasta que llega la calma, si uno no da el perdón, uno se siente intranquilo”. La Sra. Mirna comentó “en la casa del anciano no hubo rencores, se lleno de paz”, otra persona afirmó “¡uno no gana nada!” en ese momento el Sr. Arturo bromeó diciendo “¿cómo no? ¡El infierno!” todos rieron durante un rato. La Facilitadora explicó que a través del enojo uno parece que esta maniatado, es importante liberarse y darse tiempo para manejarlo y que éste pueda salir, porque de no hacerlo la persona no avanza (es un proceso que lleva tiempo). El padre Mauricio dijo “el perdón lo necesitamos todos, si no el corazón nos duele, el manejo del rencor es un proceso que hay que aprender a realizar para poder llegar al perdón. Ahí empieza nuestro cielo al tener lleno el corazón y a aprender a tener misericordia. Esta etapa de la vida es dura, no hay mucha perspectiva, hay que vivir con esa paz y esa alegría; tenemos una forma de liberarnos y es la plática, hay que sacarlo, ¡si el corazón no sana la cabeza tampoco!, todo es junto”. Con esta reflexión concluyó la actividad relacionada con el cuento del día. Una señora pidió la palabra y dijo, “quiero decirles algo para que me orienten. Hace como dos o tres años en Michoacán mataron a mi hijo, Él tenía 12 años y recién estaba terminando su 5to. Año de primaria, lo encontramos despedazado y muy golpeado. Desde aquel tiempo rezo, vengo a misa y le pido a Dios por él, pero nada más no puedo olvidar, tengo su imagen”. Por un momento la expresión de todos fue de sorpresa y de mutismo ante lo que acababan de escuchar, el padre Gerardo tomo la palabra y dijo, “es como si nos cortaran un dedo, no podemos olvidar que nos lo quitaron, porque al mirarnos la mano ya no va a estar y ya no va a regresar así nos pongan otro dedo. Hay que aprender a vivir con la mano así”. La Sra. Silvana retomo algunos contenidos de la historia y mencionó “creo que lo que acabamos de leer se adapta muy bien a su caso. Su hijo ya murió, la lectura maneja tres cosas importantes: no es bueno el rencor, hay que llegar al perdón y gastar nuestras fuerzas en encontrar el camino hacia él (Dios)”. El padre Mauricio también señaló “es bueno que quiera a su hijo, pero también es bueno que usted se quiera, el dolor no es algo que se quita así porque sí, eso lleva tiempo y habla de su amor de madre. Esto que a continuación le voy a comentar le ha ayudado a varias personas, no sé si a usted pueda servirle, imagine a su hijo y pregúntele, ‘¿hijo qué quieres de mí?’ ya verá que él responderá verte feliz. La vida es un abrir y cerrar los ojos, ustedes como adultos mayores deben saber y yo también lo creo ¡esta es la mejor edad!, esté es el momento no hay mañana ni antes”. La Sra. Araceli intervino diciendo “todos pasamos por un dolor muy fuerte, cuando murió mi

esposo, también sentí mucha tristeza y decía ‘por qué no me llevaste a mí, por qué él que era más cariñoso, más comprensivo’, me sentía muy mal”. La Facilitadora comentó: “cada persona tiene su manera particular de experimentar una pérdida, usted por ejemplo, lo superó después de un tiempo; sin embargo, la Sra. Mirna está en proceso de hacerlo, por eso hoy pidió ayuda y en este sentido quisiera aclararle: ¡el que acepte la muerte de su hijo, no significa que debe olvidarlo o dejar de quererlo!, hay muchas formas de asimilarlo y una de ellas es aprender a ir más allá del cuerpo, en donde usted tiene el amor que siente por su hijo y el recuerdo de lo que vivió con él. Esta podría ser una manera de que Él permanezca con usted, pero sin que su pérdida continúe haciéndole daño”. En ese momento la señora mencionó, “quizá por eso hace unos días soñé a mi hijo y que me decía ‘¡todo esta perdonado!’, sé que con lo que me acaban de decir voy a estar mejor”. Así se cerraron los comentarios y se concluyó esta actividad.

A continuación se realizó el ejercicio de “La silla”, para esto se le pidió a la Sra. que había pedido consejo al grupo que fuera ella la que se sentara. Al cierre de todas las actividades los Sacerdotes hicieron los siguientes comentarios:

P. José Antonio: gracias por permitirnos compartir, aprender y saber de su vida, nuestra visita no fue con una finalidad científica sino más bien la de conocer cómo llevan su proceso como grupo, no somos los que traen la varita mágica.

H. Bernardita: me gustó mucho como lo hacen, espero poder hablar mejor el español para la siguiente vez que los visitemos.

P. Mauricio: inviten a más personas, están en una etapa en la que se vive muy solo.

P. Gerardo: Gracias por permitirnos estar aquí este día.

Conclusiones:

1. Se logró que los adultos mayores reconocieran la importancia que tiene no albergar sentimientos de odio ni rencor, ejerciendo en su vida el *perdón* para vivir con tranquilidad.
2. A través de los contenidos de la historia se destacó el papel principal que tiene cada uno de los adultos mayores en su bienestar personal.

3. Se logró que los adultos mayores ejercieran su sentido de autotrascendencia, mediante la escucha y la comprensión de los sentimientos de sus compañeros, logrando que una de las participantes comentara una experiencia muy personal y dolorosa para ella.
4. Se hizo una diferenciación entre lo espiritual y lo humano, resaltando que ambos aspectos son importantes para la vida.
5. La participación de los visitantes enriqueció la reflexión de los contenidos de la historia, no sólo en torno a la importancia que tiene deshacerse de sentimientos que pueden convertirse en obstáculos para el bienestar personal sino también respecto a la participación e invitación que se pueda realizar a más personas para integrarse al grupo.
6. Los adultos mayores pudieron identificar a través de la expresión de sus experiencias personales, la importancia de superar las pérdidas de sus seres queridos, para que esto no sea un obstáculo que les impida disfrutar el presente.
7. La dinámica de La Silla se realizó con la Sra. Mirna, facilitando con ello el cierre de la sesión, además de contribuir a darle un cause a todos los comentarios y emociones experimentadas en la reunión.

Observaciones:

- En un principio la visita de los sacerdotes y de la hermana inhibió la participación de los adultos mayores, situación que a través de la presentación de cada uno de los integrantes del grupo mejoró, ya que más adelante, una de las integrantes compartió una vivencia muy personal y dolorosa para ella. Para todos los asistentes fue muy sorpresiva su declaración por lo que hubo un momento de silencio y posteriormente tanto los sacerdotes como los integrantes del grupo le hicieron algunos comentarios.
- La expresión gestual de algunos de los integrantes del grupo fue de mucha sorpresa y de tristeza, no sólo ante las declaraciones de una de las integrantes del grupo sino en el transcurso de la sesión.

FICHA DE LA SESION 16

No. de Sesión	16
Fecha de realización de la actividad	12 Noviembre de 2004
Método de registro de las observaciones	Libreta de campo y vídeo
Persona encargada de realizar la observación	Facilitadora y Conductora del grupo
Horas de inicio y conclusión de la observación	11:53 a 13:15
Núm. y sexo de los participantes	16 (13 mujeres y 3 hombres)
Lugar de la observación:	Salón del templo
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Hojas de colores, marcadores y copias del cuento.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: Que los adultos mayores identifiquen sentimientos análogos en sus compañeros, para mejorar la cohesión grupal, a través de una dinámica de sensibilización.	

Objetivos de la sesión:

1. Que el adulto mayor reconozca su libertad de actitud para que asuma su responsabilidad ante a las situaciones que se tiene que enfrentar en la vejez, a través de la reflexión de una historia.
2. Que el adulto mayor identifique posibilidades de autorrealización para que desarrolle un “para qué” de su existencia, no importando lo frustrante que pueda ser su entorno, a través de los contenidos de una historia.

Descripción de la sesión:

Antes de iniciar la sesión algunas personas comentaron las actividades que hicieron en la semana. Una señora que visitó a la Sra. Amelia -quien esta recién operada- le comentó que le llamaba la atención que fuera su nuera quien la cuidara. A partir de ahí otras personas hablaron sobre su experiencia con sus suegras, coincidiendo que no hay nada como vivir en su casa y solos. Después de cerrar los comentarios se dio la bienvenida a una nueva integrante del grupo. El Sr. Arturo comento: “el padre Jaime, fue quien motivo a que se hiciera una reunión

de adultos mayores, porque él decía que a esta edad, muchos estamos solos, esperaba que estas reuniones fueran un punto de encuentro para divertirnos y pasar un rato agradable. Después se vio que era necesario acercarnos también a Dios a través de la oración y ahora que están viniendo las psicólogas se ha buscado meditar las lecturas y creo que a partir de sus visitas se ha dado un cambio en el grupo; ahora estamos trabajando y enriqueciendo lo espiritual, estamos aprendiendo como tratarnos unos a otros”.

Posteriormente se dio inicio a las actividades del día, por lo que se llevó a cabo la dinámica “Arco Iris” (Antunes, 1992) la cual consistió en que durante unos minutos los adultos mayores, se concentraran para que en silencio y con los ojos cerrados, identificaran los sentimientos que estaban experimentando en ese momento de su vida. Se les pidió que en silencio tomaran una hoja del color que se relacionara más con los sentimientos que habían identificado y se aclaró que se sintieran con la libertad de elegir el color que más se relacionara con sus sentimientos, más que por lo que les han dicho que significan los colores. A continuación se formaron grupos de acuerdo con los colores según la identificación de cada uno de los miembros. A cada grupo se le pidió que manifestara el porqué de haber elegido el color respectivo. Los grupos quedaron como sigue:

Morado: Sr. Maximiliano. Mencionó lo siguiente “elegí ese color porque estoy triste pero luego les platico”

Azul cielo: este equipo estuvo integrado por tres personas, la Sra. Beatriz: “elegí este color porque me gusta, es claro, ¡bonito!, me gustan las estrellas y me hace sentir tranquila”; la Sra. Iracema: “es un color bonito y el cielo es el lugar de Dios”, y la Sra. Rosa “a mí me recuerda el cielo y me gusta más cuando está despejado, se ve limpio y muy claro”.

Amarillo: el equipo estuvo formado por dos personas, la Sra. Silvana “a veces me siento con mucha angustia y al ver el amarillo siento que representa fuerza y eso me ayuda a estar tranquila” y la Sra. Juana “estoy en una etapa de mi vida en la que me siento muy tranquila y estable”.

Anaranjado: el equipo estuvo formado por las Sras. Paula y Angelina, además de la Facilitadora: todas coincidimos en que la razón de la elección se debía a la alegría que sentíamos en este momento.

Verde: el equipo estuvo formado por tres personas: la Sra. Araceli “a mí me gusta todo tipo de vegetación”; la Sra. Flor “a mí me gustan todas las plantas”, y el Sr. Alfonso “todo lo que tenga que ver con el campo me gusta además porque soy jardinero”.

Rosa: el equipo estuvo formado por cuatro personas: el Sr. Arturo “me gusta porque estamos contentos, sanos y porque la familia perdura”; Sra. Guadalupe “estoy a gusto y con salud”; Sra. Mariana “me siento eufórica, completa y con alegría”, y Sra. Feliciano “estoy a gusto”.

Concluida la etapa de formación de grupos y de los comentarios que hizo cada integrante de grupo sobre su elección de color, la actividad en que cada uno de los adultos mayores debía pensar durante unos minutos sobre qué forma le daría a la hoja de color que tomó al inicio de la dinámica. Posteriormente los participantes hicieron alusión al porqué de la elaboración de sus figuras, coincidiendo que mucho tenía que ver con las razones que habían mencionado respecto a la elección de los colores; las formas que diseñaron fueron, un tronco de árbol (el Sr. Alfonso dijo: “yo soy el tronco y estoy sin hojas porque mis hijos ya se fueron”), una flor, un sobre, una carta, un sobre para carta, un barco, un servilletero, un pájaro y aviones.

Después de finalizada la dinámica, se procedió a dar lectura a la historia titulada "Tiempo de perros", los comentarios vertidos en torno a los contenidos de la lectura fueron, Arturo: “cuando peregrinamos en esta vida las montañas que hay que subir son la de esperanza, alegría, tristeza, pérdida de esperanza, entre otras cosas; *el tiempo de perros* es cuando se pierde la esperanza o se enfría el corazón, ahí está uno en tiempo malo. En la historia el posadero es Dios, el anciano somos nosotros, éste tenía un corazón firme, alegre y tenía claro que deseaba cumplir un objetivo; lo que nosotros debemos hacer es entregarnos en nuestro corazón”. La Sra. Iracema dijo “uno no tiene donde refugiarse, ¡andamos buscando lo calentito!, la Sra. Silvana agregó “hay que plantearnos un objetivo y cumplirlo, esa persona lo logró, porque su corazón lo llevo a eso, ¡a veces ni lo intentamos! Pero si lo quieres sí lo logras. Tiempo de perros son los obstáculos que hay en nuestra vida”. La Sra. Mariana comentó “una ocasión estaba en el pueblo con mí mamá, me levante temprano para ir al horno

y le pregunte si iba conmigo, me dijo vamos hija, pero ya cuando veníamos de regreso me dijo ¡que crees sentí que no llegaba!, entonces le dije, ¿por qué no me dijo? Porque sí no me dejan”, pienso que se le hizo difícil pero ¡sí llegó!. A partir de los últimos comentarios la Facilitadora destacó algunos aspectos tales como la condición que se tiene cuando se llega a la vejez, puede ser vivida de la forma en que cada uno quiera, todo depende de la actitud que se tome ante las circunstancias; cuando se reflexiona lo anterior, se gana mucho. De esta manera el tema se dirigió hacia algunas experiencias que han tendido los adultos mayores y que estaban relacionadas con el tema de la actitud. La Sra. Mariana señaló “ya ven que les comentaba de mi tía, ella tiene una condición pero se niega a aceptarla y no sabe que con eso se hace más difícil el camino; tiene un problema en una de sus rodillas y también padece de la presión, ya le he dicho ¡acepte sus enfermedades! pero no me hacía caso, hasta que la lleve con una doctora y le dije, ‘doctora explíqueme qué ocurre cuando se tienen esas enfermedades’ y ‘¿qué es lo que ocurre si no las acepta?’, al parecer ya está un poco mejor”. La Sra. Beatriz comentó “ayer me sentí mal y muy sola, pero yo misma dije, ¡no estoy sola, Dios esta conmigo!, ayer fue mi cumpleaños y nadie se acordó de mí. Me tome una pastilla y estuve acostada hasta que me quede profundamente dormida”. Durante un momento todos guardaron silencio, hasta que la Sra. Silvana tomo la palabra diciendo, “no podemos negar lo que somos, cuando nos sentimos mal, no hay que escondernos, hay que salir y no compadecernos de nosotros mismos, creo que es lo peor que uno puede hacer. Para mí Beatriz no hizo lo correcto debió salir, además ella sabe que estamos ahí, debió tomar su medicina y en lugar de acostarse salir como siempre lo hace”. La Sra. Beatriz respondió “discúlpame Silvana pero yo no quiero que me compadezcan, si me sentía mal cómo iba a salir”. La Facilitadora intervino comentando que los sentimientos de los demás son importantes aunque no se coincidan con ellos y que aceptarlos era una forma de ejercitar la tolerancia y respeto; así que sí la Sra. Beatriz no había recurrido a nadie, era por los motivos que ya había mencionado, y que lo que había que reconocerle era que a pesar de todo, ella estaba ese día ahí. Finalmente, la Sra. Mariana comentó “hay que aprender a vivir con las molestias físicas, porque eso es algo que ya no podremos cambiar nunca; es como en el cuento todo depende de la actitud y la decisión de cómo quiero ver las cosas”. La sesión finalizó pidiendo un aplauso para la Sra. Beatriz y cantándole junto con todo el grupo, las mañanitas con motivo de su cumpleaños.

Conclusiones:

1. La dinámica facilitó la expresión de emociones, preferencias y el reconocimiento de similitudes y diferencias entre los integrantes del grupo.
2. Se logró que en forma personal cada uno de los adultos mayores tuviera un acercamiento personal con su parte creativa.
3. Los contenidos de la historia motivaron la participación en torno a las situaciones de la vida diaria o experiencias personales en las que han sentido que tienen un <<tiempo de perros>>.
4. Los adultos mayores reconocieron que en la vida siempre hay obstáculos, pero que cuando se tiene claridad en el “por qué” se desea conseguir y el “para qué” todo se puede lograr.
5. Los adultos mayores identificaron la importancia que tiene el ejercicio de la responsabilidad y la actitud en sus acciones, pues eso es lo que garantiza que los resultados sean favorables, al momento de enfrentar los obstáculos que se les presenten, además de ayudar a que estos no se conviertan en un motivo más que entorpezca el camino de solución.
6. Los Adultos mayores compartieron las opciones que en su caso particular les han ayudado a superar situaciones difíciles, entre las que mencionaron: la confianza en Dios, el reconocimiento de sus propios errores, la aceptación de su situación física, la tenacidad y la claridad en los objetivos que desean conseguir.
7. Los adultos mayores reconocieron que tienen que aprender a vivir con la condición física en la que se encuentran, pues esto es parte de una realidad que no pueden negar.

Observaciones:

- La dinámica de este día fue del agrado de todos los integrantes del grupo, se mostraron motivados y participativos.
- Después de concluidas las actividades, le cantaron las mañanitas y le dieron su abrazo a la Sra. Beatriz con motivo de su cumpleaños.
- Se le comentó a todo el grupo que estábamos por terminar el Programa de Lectura de Cuentos, así que en una sesión más llevaríamos a cabo la evaluación de las actividades.

FICHA DE LA SESION 17

No. de Sesión	17
Fecha de realización de la actividad	19 de Noviembre de 2004.
Método de registro de las observaciones	Libreta de campo y video.
Persona encargada de realizar la observación	Facilitadora, Conductora del grupo y Asistente.
Horas de inicio y conclusión de la observación	11:10 a 12:50.
Núm. y sexo de los participantes	16 (14 mujeres y 4 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Hojas de cuentos.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: Sensibilizar al adulto mayor al experimentar sentimientos de compañerismo y donación que promuevan el sentido de ayuda y compromiso entre los miembros del grupo.	

Objetivo de la sesión:

Aplicar la Técnica de la Derreflexión para que los adultos mayores identifiquen que al estar sobre atentos a la búsqueda de bienestar, podrían perder de vista otras posibilidades de realización que les permita encontrar nuevo sentido a la vida.

Descripción de la sesión:

La sesión inició con la bienvenida y la presentación del grupo a un nuevo integrante. Tiempo después dio inicio la dinámica conocida como "Juego de manos" (Antunes, 1992), la cual consistió en que todos se pusieran de pie tomados de las manos y en silencio formaran un círculo. A la indicación de la Facilitadora tendrían que moverse sin soltarse de las manos hasta que todos consiguieran quedar de espaldas al centro del círculo. Se aclaró que se les darían unos minutos para pensar en los pasos que tenían que seguir hasta encontrar la solución.

A continuación se procedió a realizar la actividad, siendo notoria la dificultad que representaba para el grupo quedar en la posición que se les había indicado, aun así los adultos mayores hicieron varios intentos, quedando algunas veces cruzados de brazos o sueltos.

Después de un tiempo les pedí que cesaran en los intentos y que se concentraran sin soltarse de las manos en explorar y conocer la mano que estaban tocando, por ejemplo, sí estaba suave, áspera, caliente, fría, delgada o llenita; posteriormente les indique la manera en la que se solucionaba el ejercicio, todos rieron y comprobaron que sí había una solución para la actividad. La dinámica finalizó con la discusión en relación al ejercicio, en donde hicieron referencia a las dificultades que representó la actividad, una persona comentó “esto es para que no se nos entuman los huesos”; otros mencionaron lo que habían percibido al momento de tocar las manos de sus compañeros. La Sra. Araceli narró "cuando era pequeña y vivía en el rancho, mi papá nos mandaba a mí y a mis hermanos a saludar a un señor que al parecer era muy rico, pero cada vez que nos acercábamos a saludarlo, nos preguntaba quién era nuestro papá, cuando le decíamos su nombre nos respondía: ‘no lo conozco’ y nos daba solo la puntita de sus dedos. Desde ahí me molesta que me saluden así porque me acuerdo de ese señor y pienso ‘tengo rabia o qué’.

Al finalizar los comentarios se leyó el cuento titulado "El río y el santuario". La Sra. Araceli comenzó su comentario diciendo: “el barquero decía que los visitantes sólo se interesaban en el santuario, pero él también ponía atención sólo en el mar, porque ahí encontraba la paz”, otra persona mencionó que “a una pareja que esta en mi grupo dicen que buscan la felicidad acudiendo a misa y participando más en las actividades de la iglesia; nosotros les decimos que la tienen en sus manos y no la ven, cada uno anda por su lado, el señor esta muy metido en su trabajo y en las necesidades materiales de sus hijos, sin embargo ellos piden tiempo y amor al igual que la esposa, es como si estuvieran muy centrados en el santuario y eso no es tan importante como disfrutar el camino para llegar a el, están buscando la felicidad en otro lado”. El Sr. Arturo agregó “hay que tomar en cuenta también, cuál es la posición del hombre, cuando uno trabaja de ocho a ocho: uno se cansa y lo menos que quiere es llegar a hacer cosas a su casa; antes a mí me pasaba así, de vez en cuando me tomaba mis pulques en el trabajo y llegaba a mi casa un poco mareado y terminaba durmiéndome muy rápido, hasta que un día mi esposa me dijo ‘quiero hablar contigo no te duermas’, le dije ‘de qué quieres hablar’ y me respondió ‘por qué tomas’, le dije ‘porque no tengo vergüenza’, ella me respondió ‘si ya no estás a gusto conmigo y lo que quieres es estar con otra persona, te doy tu libertad, prefiero saberte de otra pero que estés bien’. Fíjense lleve a mi esposa hasta la desconfianza; así que al

siguiente día me lleve un paquete de pastillas y me negué a tomar, cuando uno quiere cambiar lo hace, no necesita de juramentos. Respecto al cuento, creo que el barquero encontraba a Dios en lo que hacía, se encomendaba en él y lo socorría, no hay una casa especial de Dios, pues esta en todo lugar, el barquero no necesitaba ir al santuario porque en su trabajo lo encontraba”.

La Sra. Mirna mencionó “de Dios no nos podemos esconder, el donde quiera que uno este nos observa”. Posteriormente el Sr. Maximiliano habló de la situación familiar diciendo, “Yo voy a confesarme. Cuando mis hijas hicieron su confirmación se estaban peleando, entonces yo les dije ‘se van a llevar bien si no, las voy a matar’. Entonces mis hijas le dijeron a su hermano y este me fue a pegar y junto con su mamá me fueron a denunciar y yo no tenía la culpa, fíjense me quitaron mi casa y mis hijos se alejaron. El Sr. Arturo respondió, “quizá eso fue una reacción al trato que usted les daba en otro tiempo, por eso llegó un momento en el que su hijo dijo ‘hasta aquí te aguante’. Para mí lo que tiene que hacer es perdonarlo, ya le quitaron su casa pero esas son cosas del mundo, concéntrese en la oportunidad que Dios le da para perdonarlos, si ellos no quieren hacerlo, no importa usted trabaje en lo suyo”. La Sra. Silvana agregó, “no se olvide que toda reacción es resultado de una acción, hay un dicho que dice ‘lo que siembras es lo que cosechas’, usted necesita tener un cambio y sí su hijo esta siendo así, sea bondadoso otorgándole el perdón a su hijo aunque él no lo quiera. Tiene que asumir la responsabilidad de lo que hizo para tener un resultado, sino no va poder estar bien, ¡no espere! tome usted la iniciativa”.

El Sr. Maximiliano guardo silencio y respondió “mi hijo no me habla, pero a lo mejor tienen razón”. Con este comentario se dio por terminada la sesión del día.

Conclusiones:

1. Todos los participantes reconocieron la importancia de aprender a trabajar en equipo y pedir ayuda cuando la necesiten.

2. A través del contacto con las manos, se propició que el grupo ejercitara una forma diferente de comunicación y que reconocieran la importancia de contar con cada uno de sus compañeros de grupo.
3. Se concluyó que en ocasiones las actividades de la vida diaria hacen que pasen desapercibidos eventos importantes.
4. Reconocieron la importancia de tomar en cuenta sus necesidades y las de los demás no permitiendo que situaciones de la vida cotidiana los distraigan de lo verdaderamente importante.
5. Se logró que los adultos mayores reconocieran la importancia de no estar sobre atentos (derreflexión) a sus malestares físicos o de otro tipo, haciendo hincapié en lo importante que es para cada uno de ellos aprender a disfrutar el presente, aceptando su condición actual, aunque esta no siempre sea la más favorable.
6. Los adultos mayores identificaron que en ocasiones no reconocen en las actividades de la vida diaria formas de realización, pues se centran en otros aspectos que sin darse cuenta los privan de la oportunidad de experimentar la felicidad.
7. Se concluyó que una forma de ejercer la responsabilidad es aprender a disfrutar el presente, aceptando su condición actual aunque esta no siempre sea la más favorable.

Observaciones:

- Aunque los adultos mayores tuvieron buena disposición en la realización de las actividades del día, la dinámica sólo se pudo concluir con ayuda de la Facilitadora. En el transcurso de la actividad se presentaron algunas dificultades físicas y de coordinación por parte de algunos integrantes.
- A través de la dinámica se observó la actitud del grupo para con un participante, al finalizar la actividad, se hicieron comentarios al respecto y se logró que en grupo se llegara a un acuerdo respecto a las acciones y las actitudes que a partir de ese momento modificarían para una mejor integración del grupo.
- Se les recordó que en la próxima reunión se haría la evaluación del programa de lectura de los cuentos. Acordando que la actividad iniciaría a las diez de la mañana.

FICHA DE LA SESION 18

No. de Sesión	18
Fecha de realización de la actividad	26 de Noviembre de 2004.
Método de registro de las observaciones	Libreta de campo y video.
Persona encargada de realizar la observación	Facilitadora, Conductora del grupo y Asistente.
Horas de inicio y conclusión de la observación	11:20 a 12:40.
Núm. y sexo de los participantes	20 (14 mujeres y 6 hombres).
Lugar de la observación:	Salón del templo.
Material didáctico a utilizar en la sesión:	Tiras de papel crepe y grabadora.
Tipo de Dinámica y objetivo de la misma: Propiciar un ambiente de confraternización entre los adultos mayores, para permitir que la contribución personal de cada uno se unifique en la fuerza que todos recibirán del grupo.	

Objetivos de la sesión:

1. Contextualizar el cierre del Programa de Lectura de Cuentos, para que los adultos mayores identifiquen que a su edad existen muchas posibilidades de realización y cosas nuevas que aprender.
2. Realizar la evaluación del programa de lectura de cuentos, para que los adultos mayores expresen cómo se sintieron, qué les pareció el programa de lectura de cuentos, qué es lo que consideran haber ganado o perdido con las actividades, cuales son sus críticas y sugerencias.

Descripción de la sesión:

La sesión inició con la aplicación de la dinámica denominada "Círculo de clausura" (Antunes, 1992). Se les dio la indicación de sentarse en círculo, y se les repartió un trozo de papel para taparse los ojos, a continuación se les solicitó que se tomaran de las manos, dando la indicación a un adulto mayor que apretara con un poco de más fuerza la mano que tuviera en

su mano izquierda y que el participante que recibía ese apretón en su mano, debía transmitirlo al compañero de la izquierda, de manera que una verdadera corriente de solidaridad pasara por todos y terminara en el primero que la emitió. Se subrayó que después de cargarse de la energía de todos, se destaparan los ojos y en la posición en la que se encontraran, eligieran en silencio a uno de sus compañeros que de algún modo consideraran que conocían mejor. Se les pidió que en reconocimiento de esto y a manera de conclusión del Programa de Lectura de Cuentos (PLC), a la persona elegida le dieran un fuerte apretón de manos y un abrazo.

De forma sucesiva cada adulto mayor tomo un turno hasta finalizar. A continuación se leyó la historia titula “La perfección”. Se les solicitó que en silencio durante unos minutos se tomaran un tiempo para reflexionar sobre el contenido de la historia. A manera de introducción preparatoria para la evaluación del PLC la Facilitadora les explicó que “la vejez es una etapa de la vida en donde todavía les faltan muchas cosas por vivir, así como el monje de la historia, con 59 años estando en el monasterio, aun no había alcanzado la “perfección”, ustedes no vean un limitante en su edad, por el contrario consideren que en la vida nunca terminas de aprender, sin embargo muchas cosas dependen de la actitud que tomen ante los acontecimientos que se les presentan”. Con base en lo anterior se le preguntó al grupo cómo se encontraban antes y después del PLC, qué cosas consideraban que habían ganado o perdido, además de cuales eran sus sugerencias para mejorar trabajos posteriores. A continuación se enlistan los comentarios vertidos por cada adulto mayor y por el sacerdote Gerardo.

Silvana: “No sabía cómo expresarme, cómo caminar hacia delante, me daba cuenta que el grupo necesitaba ayuda, pero no sabia cómo ayudar. Me llevo experiencia que me puede ayudar, mayor confianza para expresar cosas en el grupo y seguridad. Es bueno el trabajo en grupo, pero falta abrirnos más, que todos pudiéramos abrirnos, pues algunos no lo han hecho”.

Mariana: “Me sentía mal, ahora crecí como adulta mayor, me siento relajada, a gusto, he aprendido a callar, no hablar o opinar tanto. Creo que todavía me falta sacar cosas, me gustaría que hubiera actividades personales (psicóloga-paciente).

Angelina: “Me llevo experiencia de lo que vi y escuche, me voy a portar mejor”.

Paula: “Me sentía muy mal, ahora me siento bien por lo que aprendí y quiero aprender más para sentirme más tranquila”.

Maximiliano: “Veo más integrantes, me llevo la satisfacción de participar, se me quedó mucho el cuento de la señora avariciosa, he cambiado, me he doblgado”.

Alicia: “Sentía que algo nos faltaba como grupo, me siento muy a gusto, ¡veo que el grupo esta progresando!”.

Olga: “Me llevo tranquilidad, experiencia, ¡gracias!”.

Rosa: “Me llevo experiencia, me siento contenta y feliz por las palabras de todos”.

Flor: “Me siento mejor, ya no estoy tan deprimida en mi casa”.

Guadalupe: “¡Gracias!”.

Arturo: “Veo un cambio en el grupo, hay más reflexión, cada uno ha mejorado, hacíamos lo que queríamos, los cuentos nos han dicho ¡bastante!, aunque parecía que no el odio y el egoísmo estaban, ahora hay más solidaridad nos da gusto vernos, también nos llevamos experiencias como la del monje, a pesar de nuestra edad no estamos listos, nos llevamos cosas bonitas de los cuentos, no debemos juzgar a nadie”.

Araceli: “¡Gracias! me siento contenta por lo que nos ha ayudado, estoy tranquila”.

Juana: “Tengo voluntad de venir, espero aprender mucho, que estemos más unidos, que nos sigamos conociendo, el cuento nos ayuda a saber más de la vida, espero saber más”.

Alfonso: “Empecé a regar el parque, ahí conocí al Sr. Eulogio y lo invite a ayudarme, después me dijo, ahora yo lo voy a invitar a usted. He aprendido, hay amistad, alegría, nos hemos acercado más, hay que seguir compartiendo para construir la casa eterna. Gracias por la invitación, por aceptarme y por comprenderme, porque uno no sabe hablar”.

Sacerdote Gerardo: “Gracias a ti y a Juana, percibo confianza y colaboración en todo el grupo, la vida es crecimiento, todo lo aprendido hay que ir asimilándolo, conocernos. Hay que seguir en este camino; por último quiero invitarlos a seguir adelante, Dios se vale de todos nosotros, somos un instrumento. En el grupo hay más conocimiento, pero todavía no esta en la plenitud, este cambio los va ayudar de manera personal, todavía nos falta mucho por aprender”.

Para finalizar la actividad la Pasante en Psicología quien fue la Facilitadora en las sesiones agradeció la oportunidad de trabajar con ellos; que le hayan dado la oportunidad de conocerlos y aprender a través del intercambio de sus experiencias. Enfatizó que la diferencia de edades se habían roto y que todos estábamos en el proceso de aprender y llegar a ser monjes. Les agradeció su participación y el que a través de sus experiencias se hubiera sentido viva, además de poder hacer algo por los demás. Después de hacer la evaluación, todos pasamos al salón grande para llevar a cabo la convivencia que se tenía prevista para celebrar el cierre de las actividades.

Conclusiones:

1. Se llevaron a cabo todas las actividades programadas para la sesión. Todos los integrantes del grupo expresaron de manera abierta y tranquila sus puntos de vista respecto al programa de actividades.
2. Los comentarios con los que concluyó el PLC fueron en torno al crecimiento grupal en número de integrantes y en relación a cómo a través de las historias aprendieron aspectos en torno a sí mismos, además de adquirir experiencia para poder manejar situaciones de la vida cotidiana, mencionando que experimentaron un cambio en sus estados de ánimo. Al principio algunos de ellos se sentían deprimidos y al final reconocían que se sentían tranquilos y contentos. Finalmente cabe mencionar que tanto la coordinadora del grupo, como los integrantes, comentaron que después de las actividades del PLC se veía un progreso en el grupo.
3. El grupo se organizó previamente para planear el convivio con el que se clausuraría el programa de actividades, esto favoreció que el término de las actividades no fuera percibido como una despedida, sino más bien como el fin de una etapa de conocimiento y trabajo con el grupo.

Observaciones:

- Fue una sesión emotiva, pues aunque todos sabían que las actividades cambiarían a partir de ese día, eso no fue motivo de tristeza sino por el contrario se percibió un ambiente de satisfacción y alegría.
- No fue posible realizar la dinámica en el parque, por las dificultades que representaba para algunos adultos mayores el desplazarse, por lo que se omitió la última parte de la dinámica en la que se sugiere que los participantes se den un regalo (piedrita u hoja).

ANEXO 2

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE LOS INTEGRANTES DEL GRUPO

Instrucciones: Los datos que a continuación proporcione facilitarán el conocimiento de cada uno de los integrantes del grupo. La información que usted vierta será tratada de forma confidencial. Gracias por su cooperación y confianza.

A) DATOS PERSONALES

Sexo: _____ Edad: _____ Escolaridad: _____

Estado Civil: _____ Ocupación y/o profesión: _____

En caso de ser jubilado cuál fue su ocupación anterior: _____

Domicilio: _____

Vivienda: Propia: _____ Rentada: _____ Prestada: _____

B) ORGANIZACIÓN FAMILIAR

Indique quienes integran su familia y que vivan en la misma casa

Parentesco	Sexo	Edad	Escolaridad	Edo. Civil	Ocupación

C) ECONOMIA FAMILIAR:

Número de personas que contribuyen al gasto familiar: _____

D) ESTADO ACTUAL DE SALUD

Ha padecido alguna enfermedad en la que haya sido necesario ser hospitalizado: _____

Cuál fue el motivo principal: _____

Ha recibido atención psicológica: _____ Tiempo de tratamiento: _____

Indique si tiene algún padecimiento visual y/o auditivo: _____

Indique si ha participado en algún curso que haya beneficiado su salud física y/o emocional:

Mencione el título y la duración: _____

ANEXO 3

CUENTOS PARA EL TRABAJO EN LAS SESIONES

1. EL ASTRÓNOMO

Mi amigo y yo vimos el otro día a un ciego que estaba solo a la sombra del templo.

- Mira, ése es el hombre más sabio de nuestro país

Dijo mi amigo, cuando decidí acercarme al ciego y saludarlo.

Después de charlar un rato con él, le pregunté:

- Perdona mi pregunta, ¿desde cuándo eres ciego?

- De nacimiento - me dijo.

- Y qué carrera has hecho

- Soy astrónomo - respondió.

2. LA FELICIDAD

Cuentan que un árbol plantado a la orilla del río se sentía muy desdichado. Se miraba a sí mismo y lloraba su triste existencia sin sentido, siempre parado, sin hacer nada junto al río. Hasta que cierto día un pájaro le cantó al oído. Entonces abrió los ojos y vio a otros muchos pájaros revoloteando alegres entre sus ramas; también vio que a su sombra descansaban los caminantes fatigados y que varias plantas más débiles se apoyaban en su tronco. Y dicen que, desde aquel momento en que descubrió que era útil y hacía felices a los demás, él mismo se sintió muy feliz.

3. EL ANCIANO "LOCO" (Fábula china)

Un anciano vivía con sus hijos en una casa orientada al sur, pero dos altas montañas impedían que los rayos del sol llegasen hasta ella. Un buen día el anciano y sus hijos decidieron poner manos a la obra y quitar aquellas montañas con la única herramienta que poseían: un pico y una pala.

Los vecinos, sorprendidos y sonriendo irónicamente, les advirtieron:

-¿Estáis locos? ¡No veis que es imposible hacer desaparecer esas enormes montañas!

-Cuando muera -respondió el anciano- continuarán la tarea mis hijos y después mis nietos... es cierto que las montañas son altas, pero no crecen. Cada cesto que quitamos hace que disminuyan un poco. Es mejor hacer algo que estar siempre lamentándonos de que las montañas nos quitan el sol.

4. LIBRE

Dos cazadores de pájaros subieron a la montaña y dejaron tendidas sus redes. Al regresar al día siguiente se encontraron con las redes llenas de pichones que se lanzaban desesperadamente contra las redes para huir, pero las mallas eran tan finas que no podían pasar. Finalmente, espantados, se acurrucaron unos junto a otros y se pusieron a esperar. Contrariados los cazadores por aquellos animales que no eran más que huesos y plumas, acuerdan alimentarlos bien durante unos días para poderlos vender después en el mercado. Todos los pichones se pusieron a comer y beber con buen apetito. Menos uno que no quiso probar bocado y siguió luchando obstinadamente por escaparse entre las mallas. El día en que los cazadores se disponía a llevarlos al mercado, el pichón que permaneció sin comer había adelgazado de tal manera que, en un último esfuerzo, logró pasar a través de las mallas y echó a volar; era libre.

5. EL CAMINO DE LA FELICIDAD (E. Vientinghof)

Es la historia de un hombre que estaba harto de llorar. Miró a su alrededor y vio que tenía delante de sus ojos la felicidad. Estiró la mano y quería cogerla. La felicidad era una flor. La cogió. Y nada más tenerla en sus manos, la flor ya se había deshojado. La felicidad era un rayo de sol. Levantó sus ojos para calentar su cara y enseguida una nube lo apagó. La felicidad era una guitarra. La acarició con sus dedos, las cuerdas desafinaron. Cuando al atardecer volvía a casa, el hombre seguía llorando.

A la mañana siguiente siguió buscando la felicidad. Por el camino vio un niño que lloriqueaba. Para tranquilizarlo cogió una flor y se la dio. La fragancia de la flor perfumó a los dos. Una pobre mujer temblaba de frío, cubierta con sus harapos. La llevó hasta el sol y también él se calentó. Un grupo de niños cantaba. El les acompañó con su guitarra, también él se deleitó con aquella melodía. Al volver a casa de noche, el buen hombre sonreía de verdad. Había encontrado la felicidad.

6. LA CITA

Una antigua leyenda árabe cuenta la historia del paje del sultán de Bagdag. Cierta día el joven paje se presentó angustiado ante su señor pidiéndole el mejor y más rápido de sus caballos.

-He visto la muerte en el jardín -explicó- y me ha hecho un gesto extraño. Quiero huir rápidamente a Basora para esconderme en el mercado, la muerte no podrá encontrarme allí.

El sultán dio su corcel al joven, que se alejó a todo galope. Bajó al jardín y al ver a la muerte en actitud de espera le preguntó, por qué había amenazado a su paje.

-No, no le he amenazado -respondió la muerte-

Simplemente levanté el brazo sorprendida, pues me preguntaba: cómo es posible que esté aquí todavía si yo tengo una cita con él dentro de cuatro horas en el mercado de Basora.

7. HISTORIA PROPUESTA POR UN INTEGRANTE DEL GRUPO

Un día una señora falleció y llegó al cielo junto a las mas de cien mil personas que diariamente mueren, estaba haciendo fila para saber cual seria su destino eterno, de pronto apareció San Pedro y les dijo: “vengan conmigo y les mostraré en qué barrio esta la casa que les corresponde a cada uno. Esto dependerá de la cantidad de amor que cada cual haya ofrecido en la tierra a los demás; aquí la única cuota inicial que se recibe para su habitación eterna es la caridad y el buen trato que hayan dado en la tierra”.

Y los fue guiando por barrios de lujo como jamás pensarían pudieran existir.

Llegaron a un barrio hecho todo de oro, casas de oro, puertas doradas, paredes y techos de oro... una maravilla! Y san Pedro exclamo: “¡aquí todos los que gastaron mucho dinero en ayudar a los necesitados, los que su amor a los demás si les costo la vida!” Y fueron entrando todos los generosos, los que partieron su pan con el hambriento, los que regalaron sus vestidos a los pobres, consolaron presos y visitaron enfermos, la señora quiso entrar pero un ángel la detuvo al tiempo que decía: “perdone, pero usted en la tierra no daba sino migajas a los demás, jamás dio nada que en verdad le costara, ni en tiempo ni en dinero, ni tampoco en vestido; este barrio es solamente para los de corazón generoso”. Y no la dejó entrar.

Pasaron luego a otro barrio de la eternidad, todas las casas estaban construidas en marfil. Toda la blancura y elegancia nunca vista. La señora se apresuró a entrar en tan hermoso barrio, pero el ángel guardián la tomo del brazo y le dijo: “me da pena señora, pero este barrio es solamente para aquellos que tuvieron presente un trato limpio y sincero hacia los demás, usted era una persona muy corriente en el hablar, dura, critica y a veces hasta grosera en su trato”. Y mientras los demás estaban gozosos a tomar posesión de sus lujosas casas, la pobre mujer se quedaba afuera mirando con envidia a aquellos que habían sido afortunados. Ella no pudo entrar, le faltaba la cuota inicial: haber tratado bien a los demás.

Siguiendo luego a un barrio donde todo era del más puro cristal, todo brillante y hermoso, la señora corrió a tomar posesión de una de aquellas maravillas, pero el ángel guardián la detuvo y le dijo muy serio: “En su pasaporte dice que usted no se intereso ni poco, ni mucho por

instruir a los demás y este barrio es exclusivamente para los que se dedicaron a preparar a los demás y usted nunca se preocupó porque las personas con las que usted vivía se volvieran mejores, así que no hay casa para usted, le falta la cuota inicial: haber colaborado para que otros se instruyeran en las cosas del señor”.

Entristecida la pobre mujer veía que entraban miles de personas muy alegres a tomar posesión de su casa, mientras que ella, con un numeroso grupo de egoístas era llevada cuesta abajo, hacia un barrio verdaderamente feo y asqueroso, todas las habitaciones estaban construidas de desechos, el único material que se había utilizado para la construcción de aquellas casas eran objetos de basura, las lechuzas sobrevolaban por ahí y los ratones moraban en aquel lugar; ella se tapó la nariz porque la fetidez era insoportable y quiso salir huyendo, no obstante el guardián del barrio le dijo muy seriamente: “una de estas casas será tu habitación, ve a tomar posesión de ella, la mujer gritó angustiada, que no, que eso era horrible, que jamás sería capaz de vivir en semejante montón de basura, y el ángel le respondió: “señora esto es lo único que hemos podido construir con las cuotas iniciales que usted envió desde la tierra, las mandan desde el mundo. Usted solamente nos enviaba cada día egoísmos, malos tratos a los demás, murmuraciones, críticas, palabras hirientes, odios, tacañería y envidias. Que más hubiéramos podido construirle, usted misma mandó el material para construirle su mansión”. La mujer empezó a llorar y a decir que no, que ella no quería vivir ahí. Y de pronto, al hacer un esfuerzo para zafarse de las manos de quien quería hacerle entrar en semejante casa, dio un salto y se despertó, tenía la almohada empapada en lágrimas.

Sin embargo aquella pesadilla le sirvió de examen de conciencia y desde entonces empezó a cambiar su vida y el material que enviaba como cuota inicial para la construcción de su casa.

Se han preguntado ustedes ¿Qué clase de material está enviando para que le construyan la casa donde vivirá eternamente? aún estamos a tiempo de cambiar el tipo de material de nuestra cuota inicial. Empecemos por amar a los demás como nos amamos a nosotros mismos.

8. LA CITA

Una antigua leyenda árabe cuenta la historia del paje del sultán de Bagdag. Cierta día el joven paje se presentó angustiado ante su señor pidiéndole el mejor y más rápido de sus caballos.

-He visto la muerte en el jardín -explicó- y me ha hecho un gesto extraño. Quiero huir rápidamente a Basora para esconderme en el mercado, la muerte no podrá encontrarme allí.

El sultán dio su corcel al joven, que se alejó a todo galope. Bajó al jardín y al ver a la muerte en actitud de espera le preguntó, por qué había amenazado a su paje.

-No, no le he amenazado -respondió la muerte-

Simplemente levanté el brazo sorprendida, pues me preguntaba: cómo es posible que esté aquí todavía si yo tengo una cita con él dentro de cuatro horas en el mercado de Basora.

9. LA HUIDA (A. de Mello)

Hay una reveladora historia de un monje que vivía en un lejano país y al que su forma de pensar lo atormentaba de tal modo que ya no pudo soportarlo. De manera que decidió abandonar el lugar donde vivía y marcharse a otra parte. Cuando estaba calzándose las sandalias para llevar a efecto su decisión, vio cerca de donde él estaba, a otro monje que también estaba poniéndose las sandalias.

-¿Quién eres tú? preguntó al desconocido

-Soy tu yo y tu realidad, fue la respuesta.

Si es por mi causa por la que vas a abandonar este lugar, debo hacerte saber que, vayas donde vayas, yo iré contigo.

10. EL VERDADERO CONOCIMIENTO (A. de Mello)

Una mujer que vivía en continua confusión enfermó un día y sintió que estaba agonizando. De pronto tuvo la sensación de que era llevada al cielo y presentada ante el tribunal:

-¿Quién eres?, dijo una voz.

-Soy la mujer del alcalde, respondió ella.

-Te he preguntado quién eres, no con quién estas casada.

-Soy la madre de cuatro hijos.

-Te he preguntado quién eres no cuantos hijos tienes.

-Soy una maestra de escuela.

-Te he preguntado quién eres no cuál es tu profesión.

Y así sucesivamente. Respondiera lo que respondiera, no parecía poder dar una respuesta satisfactoria a la pregunta: ¿Quién eres?

Soy una cristiana

-Te he preguntado quién eres, no cuál es tu religión

-Soy una persona que iba todos los días a la iglesia y ayudaba a los pobres y necesitados.

-Te he preguntado quién eres, no lo que hacías.

11. EL SACRIFICIO (Anónimo)

Un campesino que luchaba con muchas dificultades, poseía algunos caballos para que lo ayudasen en los trabajos de su pequeña hacienda.

Un día, su capataz le trajo la noticia que uno de los animales había caído en un viejo pozo abandonado. El pozo era muy profundo y sería extremadamente difícil sacar el caballo de allí.

El campesino fue rápidamente hasta el lugar del accidente y evaluó la situación, asegurándose que el animal no se había lastimado. Pero, por la dificultad, y el alto precio para sacarlo del fondo del pozo, creyó que no valía la pena invertir en la operación de rescate. Tomó entonces la difícil decisión: que el capataz sacrificara al animal tirando tierra en el pozo hasta enterrarlo ahí mismo. Y así se hizo. Los empleados, comandados por el capataz, comenzaron a lanzar tierra adentro del pozo para cubrir al caballo. Pero a medida que la tierra caía sobre el animal, éste se la sacudía y se iba acumulando en el fondo, posibilitando al caballo que fuera subiendo. Los hombres se dieron cuenta de que no se dejaba enterrar, si no al contrario, estaba subiendo hasta que, finalmente, ¡consiguió salir!

Si estas “allá abajo”, sintiéndote poco valorado y los otros lanzan sobre ti la tierra de la incompreensión, la falta de oportunidad y de apoyo, recuerda al caballo de está historia. No aceptes la tierra que tiren sobre ti, sacúdetela y sube sobre ella y cuando más tiren, más irás subiendo y subiendo...

12. EL ALIMENTO (A. de Mello)

Dos hombres jóvenes le prometieron a Dios una gran hazaña en actitud de ofrenda. Su meta era pasar siete meses encerrados, aislados de la gente y sólo alimentándose diariamente, con medio vaso de leche.

Seis meses después la gente vio con asombro que los dos hombres llegaban muy cambiados, uno de ellos totalmente envejecido, canoso, lleno de achaques y el otro igual de joven, fornido y sonriente.

La multitud asombrada, les preguntó qué había pasado.

El hombre envejecido, canoso y lleno de achaques, les contestó:

-¡Es difícil sobrevivir seis meses con un vaso de leche medio vacío!

El hombre joven, fornido y sonriente, contestó:

-¡Es fácil vivir cuando por lo menos tiene un vaso de leche medio lleno!

13. LA MISERICORDIA (Cuento Árabe)

Varias personas se presentaron ante un hombre justo y de corazón piadoso llevando un cadáver:

- Aquí te traemos a tu hijo menor, que ha sido asesinado por su propio primo, tu sobrino Abdul. A él lo hemos apresado y te lo entregamos maniatado. Es tuyo.

El asesino cayó al suelo y no se atrevía a mirar a su tío, padre de la víctima. Tenía mucho miedo y vergüenza, y no levantaba la vista del suelo. El viejo no sabía qué hacer y sentía odio en sus entrañas. En aquel momento su hijo mayor le dijo:

- Padre, haz justicia y venga a mi hermano menor.

El hombre misericordioso contestó:

- No, hay algo mejor que hacer. Y lo harás tú. Haz estas tres cosas: libera al hijo de mi hermano, entierra a tu hermano y gasta tus fuerzas en consolar a tu madre, que mucho te necesitará.

La casa del anciano se llenó de paz.

14. TIEMPO DE PERROS (A. de Mello)

Un anciano peregrino recorría su camino hacía las montañas del Himalaya, en lo más crudo del invierno. De pronto empezó a llover.

Un posadero le preguntó: ¿Cómo has conseguido llegar hasta aquí con este tiempo de perros, buen hombre? Y el anciano respondió alegremente: Mi corazón llegó primero, y al resto de mí le ha sido fácil seguirle.

15. EL RIO Y EL SANTUARIO

Un viejo y sabio barquero transportaba peregrinos a un santuario. Un día alguien le preguntó: ¿Tú has visitado el santuario?

El barquero respondió: No, todavía no, porque aún no he descubierto todo lo que el río tiene para ofrecerme. En este río encuentro la sabiduría, encuentro la paz, encuentro a Dios.

Pero los peregrinos ni si quiera percibían el río; sus mentes estaban fijadas en el santuario: no podían ver el río.

16. LA PERFECCIÓN

El peregrino se encontró con un monje muy anciano a la puerta del monasterio.

- ¿Cuántos años lleva en este lugar?- preguntó el peregrino.

- cincuenta y nueve - respondió el anciano muy confuso.

- Me alegra mucho - Continuó el peregrino -; así podrá mostrarme por experiencia el camino de la perfección.

El monje quiso replicar pero advirtió de pronto que se había quedado mudo. Luego, con mucha calma, tomó el bastón y escribió en la tierra estas palabras: " Todavía no he llegado a ser monje".

ANEXO 4

TABLA 3. ESTADÍSTICAS SOBRE DERECHOHABIENCIA A SERVICIOS DE SALUD EN MÉXICO, 2005.

Población total por condición de derechohabiencia a servicios de salud según sexo
Al 17 de octubre de 2005

Condición de derechohabiencia	Total	Hombres	Mujeres
Total	8,720,916 a/	4,171,683	4,549,233
Derechohabiente b/	4,675,210	2,156,292	2,518,918
En el IMSS	3,034,181	1,411,849	1,622,332
En el ISSSTE	1,044,556	459,560	584,996
En PEMEX, SEDENA o SEMAR	108,590	52,244	56,346
Seguro Popular	182,812	79,251	103,561
En institución privada c/	413,663	201,201	212,462
En otra institución d/	15,541	7,266	8,275
No derechohabiente	3,719,053	1,852,688	1,866,365
No especificado	326,653	162,703	163,950

Nota: El Censo fue un levantamiento de derecho o *jure*, lo que significa contar a la población en su lugar de residencia habitual. El periodo de levantamiento de la información fue del 4 al 29 de octubre, aunque para referir la información a un momento único se fijó una fecha de levantamiento: las cero horas del 17 de octubre de 2005.

a/ Incluye una estimación de 246 779 habitantes que corresponden a 68 116 viviendas sin información de ocupantes.

b/ La suma de la población derechohabiente de las instituciones puede ser mayor al total de derechohabientes debido a que hay población que tiene derecho a más de una institución de salud.

c/ Comprende a la población que cuenta con un seguro para acceder a los servicios médicos de instituciones privadas.

d/ Comprende a la población que tiene derecho a los servicios médicos que otorgan los gobiernos estatales y otro tipo de instituciones de salud pública.

Nota: INEGI. II Censo de Población y Vivienda 2005.