



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

## FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGON

*BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR*  
*La construcción de un nuevo discurso sobre sí mismo*  
*en los albores del siglo XXI.*

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
**LICENCIADO EN SOCIOLOGIA**

P R E S E N T A N :

**JOSÉ MANUEL ARCE RAMÍREZ**

**ALICIA DELGADILLO RAMÍREZ**



ASESOR: DR. ENRIQUE CRUZ GARCIA

MEXICO. 2014



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## Agradecimientos



**Manolo . . .**

**A mi esposa: Ali**

*Por el amor incondicional que me ha brindado.*

**A mis padres: Manolo y Marthita**

*Por darme la vida y la oportunidad de conocer la felicidad.*

**A mis hermanos: Micky, Lala,  
Aby, May y Lety**

*Por su apoyo irrestricto en los tiempos que más los he necesitado.*

**Alicia . . .**

**A José Manuel:**

*Por ser mi compañero en la vida y mi guía en éste camino llamado Tesis.*

**A David y Alicia:**

*Los honro y los amo por darme la vida y con ello la oportunidad de ser quien soy.*

**A Marina, Cesar, Lourdes,  
David y Alexander:**

*Por ser mis hermanos y estar ahí cuando los necesito.*





**Manolo y Alicia . . .**

**A Ishel, Nasheli y Yoalli:**

*Por ser el regalo mas valioso que la vida nos dio y por estar con nosotros en este evento tan significativo.*

**A Ma. De Jesús:**

*Por su cariño, por su orientación y por estar con nosotros ahora y siempre.*

**A Juanita:**

*Por habernos mostrado la posibilidad de crear la realidad que deseamos y por su invaluable participación en este proyecto.*

**A Yola:**

*Por su amistad y su valioso apoyo para hacer posible este trabajo.*

**A nuestro asesor: Dr. Enrique Cruz**

*Por su apoyo incondicional, por su aportación a este proyecto, su amistad y cariño.*

**A nuestros sinodales:  
Mtras. Francisca Cruz, Ángela Morales,  
Elodia del Socorro Fernández y la  
Lic. Ana Guadalupe Villanueva**

*Por su colaboración, por sus comentarios que enriquecieron esta investigación y por aceptar ser jurado.*

**A la UNAM:**

*A nuestra Alma Màter por su generosidad y permitirnos ser parte de esta gran Institución.*

**A las autoridades del C. S. Chamizal:  
Dr. Mario Rafael Estrada Martínez,  
Dra. Estela Armida Nateras Urbina,  
Dra. Irma Alicia Hernández Seyde  
TAPS Yolanda Bautista Samperio**

*Por su apoyo para la realización del Taller Mirando hacia la vida- Sanando destinos.*



## INDICE

Abreviaturas	8
Introducción	9
<b>Capítulo 1. La problemática del adulto mayor en México</b>	<b>14</b>
1.1 Contexto global e histórico del adulto mayor	14
1.1.1 La sociedad de la información y del conocimiento	14
1.1.2 El impacto de la Sociedad del cambio en la situación del Adulto Mayor	17
1.2 El Análisis Socio-demográfico	20
1.3 Evolución de las políticas para la Atención de los Adultos Mayores	30
1.4 Contexto económico-social y calidad de vida del Adulto Mayor	32
<b>Capítulo 2. Perspectivas de Estudio del Adulto Mayor</b>	<b>43</b>
2.1 Generalidades epistemológicas	43
2.2 Construcción o realidad a priori de la sociedad	46
2.3 El Enfoque sistémico	52
2.4 Tiempo, Edad, vejez y envejecimiento	55
2.4.1 Tiempo biológico (cronológico y vital), subjetivo y socio-histórico	55
2.4.2 El concepto de la edad	57
2.4.3 La vejez y el envejecimiento	60
2.5 Teorías sobre la vejez	61
2.5.1 Teoría de la Modernización	63
2.5.2 Teoría Generacional	64
2.5.3 Teoría del Ciclo de Vida	65



2.5.4 Teoría de la Subcultura	66
2.5.5 Teoría del Etiquetaje	66
2.5.6 Teoría de la Desvinculación o Desapego	67
2.5.7 Teoría de la Actividad	68
2.5.8 Teoría de los roles	68
2.5.9 Teoría de la continuidad	69
2.5.10 Gerontología Crítica	69
2.5.11 Teoría del Conflicto	70
2.5.12 Envejecimiento activo OMS	70
2.6 Revisión crítica	72
2.7 La Realidad del adulto mayor.	76
2.8 El Giro Lingüístico	77
2.9 El Sentido Humano	78
2.10 Bienestar y Calidad de Vida	82
<b>Capítulo 3. Taller: Mirando hacia la vida-sanando destinos.</b>	<b>87</b>
3.1 Diseñando un instrumento de intervención para el adulto mayor	88
3.2 Las categorías del Taller: Mirando hacia la vida-Sanando destinos	92
3.3 Contexto histórico del Centro de Salud “El Chamizal”	105
3.4 El ingreso al ambiente	107
<b>Capítulo 4. Construyendo un nuevo discurso para sí mismo en el Adulto Mayor.</b>	<b>110</b>
4.1 Análisis del cuestionario socio demográfico	111
4.2 Escala de Desesperanza de Beck	118
4.3 Análisis e interpretación de datos: Casos DD, DE y DL	122
4.3.1 Caso (DD)	122
4.3.2 Caso (DE)	128



4.3.3 Caso (DL)	132
<b>Conclusiones</b>	138
<b>FUENTES DE CONSULTA</b>	149
<b>ÍNDICE DE GRÁFICAS</b>	
Gráfica No. 1 Esperanza de vida al nacimiento por sexo, 1950-2050	24
Gráfica No. 2 Pirámide de Población de México 1970	26
Gráfica No. 3 Pirámide de Población de México 2000	26
Gráfica No. 4 Pirámide de Población de México 2030	27
Gráfica No. 5 Pirámide de Población de México 2050	27
Gráfica No. 6 Porcentaje de hombres y mujeres adultos mayores	111
Gráfica No. 7 Religión que profesan el grupo de adultos mayores	112
Gráfica No. 8 Situación de salud en los adultos mayores	113
Gráfica No. 9 Nivel de escolaridad de los adultos mayores	114
Gráfica No. 10 Situación familiar del grupo de adultos mayores	115
Gráfica No. 11 Edad del grupo de adultos mayores	116
Gráfica No. 12 Estado civil de los adultos mayores	117
<b>ÍNDICE DE CUADROS</b>	
Cuadro No. 1 Crecimiento demográfico del país siglo XX (1900-2000).	22
Cuadro No. 2 Estimación de Tasa de Natalidad para el año 2015.	23
Cuadro No. 3 Esperanza de vida a los 60 años de edad por año según sexo 1930-2000.	25
Cuadro No. 4 Teorías explicativas de la vejez, según el criterio de la edad	

o lo social.	73
Cuadro No. 5 Categorías de interpretación de las historias de vida de los Adultos mayores	93
Cuadro No. 6 Análisis y resultados de la escala de desesperanza (BHS)	121

### **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura No. 1 Esquema multidimensional de líneas de investigación sobre la vejez.	11
---	----

### **ANEXOS.**

Anexo No. 1 Programa del Taller Mirando hacia la vida – Sanando Destinos	161
Anexo No. 2 Cuestionario Socio-económico	165
Anexo No. 3 Escala de Desesperanza (BHS)	166
Anexo No. 4 Bitácora. Taller Mirando hacia la vida – Sanando Destinos	167
Anexo No. 5 Testimonios de la sesión final del Taller Mirando hacia la vida – Sanando Destinos	178
Anexo No. 6 Testimonios escritos. Transcritos textualmente	181



## **ABREVIATURAS**

- BHS.- Beck Hopelessness Scale
- CONAPO.- Consejo Nacional de Población.
- DIF.- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia.
- IMAN.- Institución Mexicana de Asistencia a la Niñez.
- IMPI.- Instituto Mexicano para la Infancia y la Familia.
- IMSS.- Instituto Mexicano del Seguro social.
- INAPAM.- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.
- INAPLEN.- Instituto Nacional de Adultos en Plenitud.
- INEGI.- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática.
- INSEN.- Instituto Nacional de la Senectud.
- ISEM.- Instituto de Salud del Estado de México.
- ISSSTE.- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado.
- OMS.- Organización Mundial de la Salud
- PND.- Plan Nacional de Desarrollo.
- PROGRESA.- Programa de Educación, Salud y Alimentación.
- SEDESOL.- Secretaria de Desarrollo Social.
- SIC.- Sociedad de la Información y del conocimiento.
- SNAS.- Sistema Nacional de Asistencia Social.
- SS.- Secretaría de Salud.
- TAPS.- Técnico en Atención Primaria a la Salud.
- TIC.- Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación.



## **INTRODUCCIÓN**

El paradigma positivista ha hecho creer que existe una realidad fuera e independiente del sujeto, una realidad objetiva, medible, predecible y verificable. Esto a pesar de que la física moderna (teoría del caos, la física cuántica, la cibernética), las neurociencias y la filosofía lo han refutado ante la imposibilidad de sostener las “grandes verdades absolutas” y de que tampoco es sostenible la tesis de que la realidad puede reducirse a una explicación o a un “mapa”.

Seguir sosteniendo la objetividad de la realidad en la que hay que descubrir la esencia de las cosas como la única manera de hacer ciencia, es hacernos caer en los terrenos de la ideología, es no aceptar que somos los creadores de esa realidad y, por lo tanto, de no hacernos cargo de sus consecuencias. “Todo lo que es dicho...es dicho por un observador” (Maturana, 2008:17).

Todo paradigma se crea en un determinado contexto sociocultural, político, moral y económico. En este sentido, quien pretenda abordar el estudio de la realidad tendrá que hacerlo asumiendo la responsabilidad desde los parámetros en que se sustenta para hacerlo. Desde la perspectiva constructivista se revela la falsa objetividad que intenta ver a una realidad independiente al observador pretendiendo también hacer pasar una ideología por “ciencia objetiva”.

Así, cualquier pretensión de estudiar el fenómeno de la vejez desde la “objetividad” de la ciencia revela su carácter ideológico de no asumir que el fenómeno es



una construcción social pues, con ello, se pretende hacer creer que lo que sucede con los adultos mayores tiene que ver con leyes sociales universales de las cuales nadie escapa.

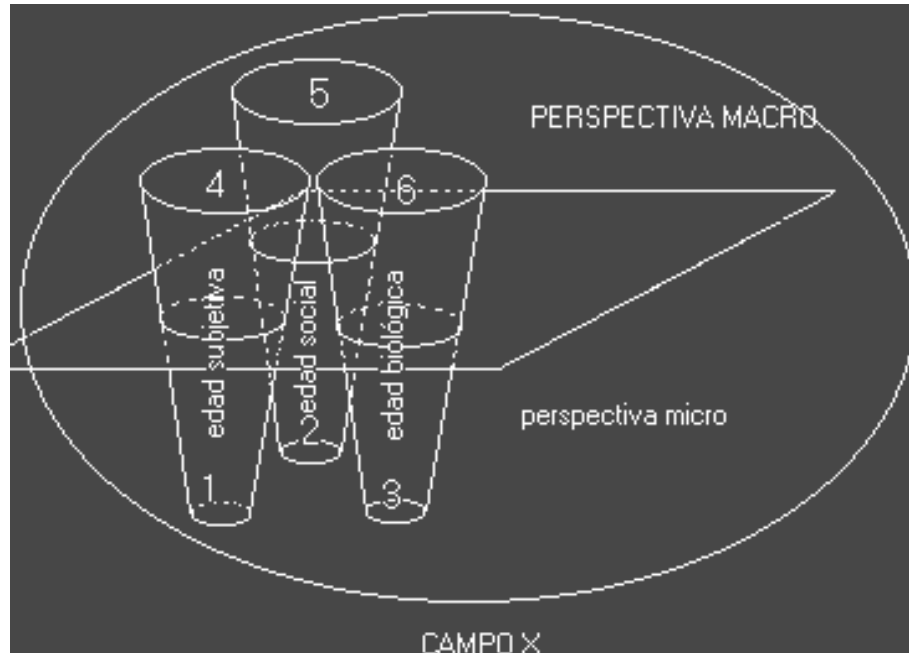
El presente trabajo es una propuesta constructivista en la que se pretende plantear algunos conceptos que abran posibilidades de investigación en torno al tema de los adultos mayores y la transición demográfica mexicana. Aunque no se pretende aquí entrar en un debate epistemológico, es decir, un debate sobre el proceso del conocer humano, si se quiere dejar constancia de la gran influencia que están ejerciendo los avances de la biología, de las neurociencias y de la física cuántica en el quehacer de todas las disciplinas humanistas. Concretamente, se hace un reconocimiento a las aportaciones del biólogo Humberto Maturana para una mirada fresca de lo humano y lo sociológico desde las ciencias naturales.

Este es un trabajo reflexivo cuyo fin es construir un planteamiento que permita acceder a una realidad, entendida como aquella que se conoce y se aprehende por quien observa a través de ella. Desde una base teórica constructivista en la cual se pretende abordar un tema que requiere la mirada subjetiva y microsociológica como es el de los adultos mayores y la transición demográfica mexicana, se busca complementar el trabajo multidisciplinar necesario para una comprensión sistémica de esta realidad.

En torno al tema de la vejez se hace necesario definir una línea de investigación y para ello se hace referencia a una propuesta de Filardo y Muñoz (2010) que ayudará a dimensionar y a guiar el presente trabajo. Para estos autores hay dos perspectivas desde las cuales se puede abordar el tema: la macro-sociológica y la micro-sociológica. También ubican tres dimensiones que se entrelazan para dar cuenta de una realidad holística, estas son: la edad biológica, la edad subjetiva y la edad social. Desde estas dimensiones y perspectivas es posible definir el rumbo de este trabajo desde una perspectiva microsociológica y una dimensión subjetiva. Sólo por claridad se hace referencia a las otras líneas de investigación posibles, según estos autores: la macro-biológica, la macro-subjetiva, la macro-social; y las otras dos son: la microbiológica y la microsocioal (ver figura 1).



Figura No. 1 Esquema multidimensional de líneas de investigación sobre la vejez.



Fuente: Filardo-Muñoz (2010)

El trabajo presentado aquí no solo transcurre en lo teórico, sino que también presenta una investigación empírica que nos lleva a una dimensión en la que se muestra la posibilidad del cambio en los individuos y, de ahí, la transformación de las dinámicas sociales en su devenir cotidiano. Para lo anterior ha sido necesario el análisis de diversas teorías sobre el envejecimiento y el adulto mayor para tomar de ellas lo valioso que pudiera enriquecer este trabajo. La intención es que desde la diversidad de las disciplinas se pueda llegar a una solidez teórica y práctica que sea potencialmente aplicable al tema en cuestión.

Al desarrollar una propuesta teórica específica se hacen selecciones necesarias y omisiones involuntarias de tal manera que el sentido de ésta lleva en sí misma la semilla de su propia falsedad. Pero de eso se trata precisamente, pues no se buscan aquí las

verdades absolutas, simplemente una interpretación de la realidad con todas las limitaciones naturales de quien observa y con ello abrir la posibilidad de otras propuestas.

El fenómeno del aumento de la esperanza de vida de los seres humanos, de la posibilidad de vivir cada vez mas gracias a la revolución tecnológica y otros factores se manifiesta de manera concreta en la cotidianidad de los individuos. Es por ello que abordar el tema es urgente, puesto que es necesario definir la calidad y bienestar en que se pretende vivir este alargamiento de la vida. De esto surge la necesidad de preparar a estudiosos, científicos y servidores públicos para que se aboquen a la tarea de planificar, ordenar, regular, servir y hacer frente a esta dinámica demográfica antes de que nos rebase.

El carácter multidisciplinario del tema hace necesario darle la debida importancia a todos los aspectos que están involucrados en él, se hace necesario abordarlo sistémicamente donde las partes forman un todo que es diferente a las mismas partes. Al abordarlo desde esta perspectiva no se deja de lado ninguna mirada. La sociología constructivista tiene la capacidad de aportar una visión renovada de la sociedad, del mundo y de la realidad, desde la cual el individuo toma una dimensión que no ignora en ningún momento el carácter humano de lo social. De esta manera, lo personal (historias de vida) y su esencia subjetiva, nos lleva al nivel de la construcción e interpretación de la sociedad que nos permite reconocer que la realidad social no solo es objetiva, sino también subjetiva, puesto que en el constructivismo no se niega la existencia de algo externo, pero que ello no determina las conductas y las acciones de los individuos.

En este trabajo el primer capítulo nos lleva a dimensionar el tema del adulto mayor, su calidad de vida y bienestar, tanto en su contexto mundial, histórico y demográfico, como en su relación con los avances tecnológicos y su impacto en lo económico, social y psicológico. También se reconoce la importancia que ha tomado el tema en el mundo porque lleva a reflexionar sobre cuál es el futuro que queremos para cuando la pirámide poblacional se invierta. Se define también el planteamiento del



problema, sus objetivos tanto el general como los particulares y las preguntas que guían esta investigación.

En el segundo capítulo, se expone la corriente epistemológica desde la cual se aborda el tema que es el constructivismo visto desde la mirada de Humberto Maturana. También se exponen algunas de las diferentes teorías que explican y proponen soluciones, desde sus miradas macroeconómicas. Así mismo se precisan algunas distinciones que se hacen necesarias (como la vejez, el tiempo, la edad, el bienestar y calidad de vida) para exponer la orientación del tema en cuestión y así resaltar la importancia microsocia que esta tesis plantea.

El tercer capítulo nos lleva a plantear metodológicamente cómo comprender el mundo del adulto mayor, la posibilidad de transformarlo y desarrollar un estudio de caso que nos lleva al nivel de lo micro y, desde ahí, comprender que la calidad de vida y el bienestar del adulto mayor tiene que ver no solo con aquello que está fuera del individuo, sino con el mundo que cada sujeto crea para sí, pues es el individuo quien decide en última instancia el mundo en el que quiere vivir, ya sea consciente o inconscientemente.

El cuarto capítulo comprende la interpretación de la investigación empírica y nos lleva al nivel de que la construcción de realidades es posible. Los testimonios de los adultos mayores considerados en el estudio de caso nos hacen ver como es que a través de sus compartires y procesos llegan a la conclusión de estar mas a gusto con ellos mismos, con el mundo y con la situación que viven ahora.

En el quinto capítulo aparecen las reflexiones sobre el futuro que queremos para nosotros y para nuestros hijos, pensando en un mundo mejor que el que vivimos ahora. Reflexiones que nos orillen a buscar perspectivas de desarrollo fundadas en lo que nos hace ser seres humanos. En un mundo de respeto, aceptando al “otro” como un legítimo “otro”, donde la convivencia, la cooperación y la solidaridad sean el motor de progreso social, económico y psicológico y no la llamada “sana competencia” que promueve el triunfo de uno sobre el otro y una relación de desigualdad.



## **CAPÍTULO 1.**

### **LA PROBLEMÁTICA DEL ADULTO MAYOR EN MÉXICO.**

*De todas las ilusiones, la más peligrosa consiste  
en pensar que no existe más que una realidad.*

*Paul Watzlawick*

*(Citado por Viñar, 2002:95)*

#### **Introducción.**

En este capítulo se exponen los contextos global y nacional; político-económico y demográfico; y los imaginarios sociales en los que se ubican a los adultos mayores en México, con lo cual se dimensiona tanto el crecimiento de este grupo, como la problematización que se crea en un mundo cambiante y complejo. Teniendo lo anterior como referencia, se plantea una problemática específica en torno al bienestar y la calidad de vida de este grupo desde una mirada microsociológica (subjetiva), en esta mirada se propone indagar sobre cuáles son los mundos subjetivos construidos por los individuos de este grupo y cuáles son las posibilidades reales de transformarlos.

La tesis expuesta aquí es constructivista, por lo que el primer presupuesto planteado es el que los seres humanos somos los constructores de realidades en cada momento de nuestras vidas.

#### **1.1 Contexto global e histórico del adulto mayor.**

##### **1.1.1 La sociedad de la información y del conocimiento.**

Durante la historia humana se han producido una serie de revoluciones que en su momento transformaron los modos de vida de los seres humanos: la revolución agrícola; la revolución artesanal; la revolución industrial y postindustrial; y la presente revolución



de la información y del conocimiento, que surge principalmente a la aparición del internet en la vida cotidiana de las sociedades. Esta ha impactado a todas las áreas de la vida social, como el trabajo, la escuela y el hogar; ha impactado también a las relaciones interpersonales, familiares y sociales; las formas de convivencia y entretenimiento, la educación y la cultura, la economía y la política, etc. El impacto social de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) basadas en la utilización de tecnología informática es tan poderoso que se afirma que estamos entrando en una nueva etapa de la civilización humana llamada la sociedad de la información y del conocimiento (SIC), y todo parece indicar que se trata de un proceso irreversible.

La tecnología en general, y especialmente las denominadas nuevas tecnologías (redes de ordenadores, satélites, televisión por cable, multimedia, telefonía celular videoconferencia) impactan no solo a la modificación y transformación de las tareas que realizamos con ellas, sino que también tienen consecuencias sobre nuestra forma de percibir los fenómenos que ocurren en el mundo, sobre nuestras creencias y sobre las maneras de relacionarse e intervenir en ellas, transformando sustancialmente nuestra vida social y cotidiana. La revolución de la tecnología informática, junto con otros factores de índole económico y político, han provocado una mutación radical de las formas de producción, difusión y consumo del conocimiento y la cultura.

En este contexto, hay diferentes miradas en torno a las TIC, y muchas de ellas (los tecnofílicos, las corporaciones transnacionales y multinacionales y los neoliberales) afirman que la presencia de estas en cualquier actividad humana como en la economía, en las organizaciones, en la comunicación, en la educación, en la salud, etc., es imparable y que su desarrollo está provocando un impacto y un cambio hacia la mejora del conjunto de la sociedad y, por lo tanto, en la calidad de vida de los seres humanos. Los tecnofílicos “...piensan sin duda que la tecnología es una amiga, que hace que la vida sea más limpia, más larga, más feliz... Exaltan desmesuradamente las dimensiones positivas de la tecnología. Para ellos, innovación tecnológica es siempre sinónimo de desarrollo, progreso, felicidad” (Marì, 1999). Estas voces están, obviamente, interesadas en resaltar





las bondades de los resultados económicos y políticos y son optimistas sobre el futuro hacia el que caminamos.

Sin embargo, para otras voces (Estupiñan, 2001) lo que ha traído las TIC no es una transformación social sino “un proceso fundamental de reestructuración del sistema capitalista. En el proceso, esta revolución tecnológica fue remodelada en su desarrollo y manifestaciones por la lógica y los intereses del capitalismo avanzado, sin que pueda reducirse a la simple expresión de tales intereses" (Castells, 1998: 39). Hoy se puede observar que el cambio tecnológico, lejos de constituir una poderosa herramienta para erradicar la miseria, las desigualdades sociales y resolver todo tipo de problemas, se está convirtiendo en un fabuloso mercado y en un sistema perfeccionado de control económico, político, social e ideológico, generando además efectos perniciosos que se han ido sumando a otros como la pornografía infantil, el narcotráfico, la trata de personas, la discriminación de género, etcétera.

Los avances científicos y tecnológicos que se producen en los países industrializados, tienden a incrementar desigualdades entre los países ricos y pobres y, además, a dificultar el acceso de estos últimos a las innovaciones. Las naciones menos desarrolladas se convierten en receptores de tecnología y se especializan en productos que requieren niveles inferiores de conocimiento intelectual y tecnológico (Vargas, 2007). Esto mismo ocurre entre las diversas clases sociales de cada país. Para estas otras voces, las TIC son un nuevo factor de desigualdad social debido a que las mismas están empezando a provocar una mayor separación y distancia cultural entre aquellos sectores de la población que tienen acceso a las mismas y las que no las tienen.

En este siglo XXI, la ciencia y la tecnología han alcanzado un gran desarrollo y han impactado en el trabajo, en las empresas, en las universidades y en los gobiernos. También han iniciado, cada vez más, ambiciosos proyectos que, realizados con tecnologías de punta, aumentan la competitividad en los mercados. La ciencia se ha transformado en un instrumento de poder económico, incidiendo en los distintos ámbitos

de la vida humana como la educación, la salud, la familia, en el crecimiento poblacional, en el aumento de la esperanza de vida de los seres humanos, etc.

El mundo actual se está volviendo cada vez más plural y complejo y muchos son los retos que están enfrentando sus sociedades. Por ello mismo, es necesario aprehender el mundo desde nuevas miradas epistemológicas ante las nuevas realidades que se presentan en un contexto globalizado.

### **1.1.2 El impacto de la Sociedad del cambio en la situación del adulto mayor.**

Se les llama sociedades del conocimiento a los países que han logrado un mayor desarrollo económico e industrial donde el conocimiento y la información han logrado un gran valor y se les considera los motores del crecimiento (Varela y Baca, 2010). La sociedad del cambio es una fase en la evolución de la sociedad en la que los cambios son parte constitutiva de la misma y están presentes en todo momento en la vida de las personas, de los grupos y de las instituciones. Aunque los cambios sociales siempre han estado presentes en la historia de la humanidad, éstos se han percibido de manera diferente en el tiempo. En los siglos y milenios anteriores al siglo XX el proceso era suprageneracional, pero a finales del siglo XX pasó a ser intergeneracional y ahora, en el siglo XXI, el cambio social pasa a ser intrageneracional.

La sociedad tradicional pre-moderna fue la sociedad del cambio suprageneracional, en ella había cambio social pero apenas era perceptible de una generación a otra, los saberes, destrezas y normas que el individuo debía aprender e interiorizar para sumarse a la vida productiva eran básicamente los mismos durante generaciones y para adquirirlos bastaba el contacto directo con las labores y hábitos del mundo adulto. Con la revolución industrial se abre una época (la modernización) en la que los saberes, las habilidades y las costumbres de la sociedad ya no resultan suficientes ni adecuados para la inserción productiva del individuo en un mundo que se transformaba radicalmente. Aquí ya se hace evidente y perceptible el cambio de una generación a otra. En la posmodernidad se da el

paso al cambio intrageneracional, haciéndose los cambios perceptibles dentro de una misma generación, que impacta a todas las áreas de la vida (Fernández, 2009).

El siglo XX se caracterizó por los acelerados cambios perceptibles en una misma generación, ejemplo de ello es el crecimiento de la población mundial y el inicio de su envejecimiento que continúa acrecentándose en el presente siglo XXI; este fenómeno exige respuestas inmediatas por parte de la sociedad, pues se deben enfrentar en los próximos años serios problemas de salud, socioeconómicos y psicológicos. Así, según una proyección sociodemográfica de Naciones Unidas, para el año 2025 se estima que el 28,6% de la población tendrá 60 años o más y se prevé que esta cifra aumentará a casi 2,000 millones en el 2050, cuando por primera vez en la historia de la humanidad la población de personas de edad avanzada superará a la de niños y adolescentes (OMS, 2012). Esta situación obliga a reorganizar políticas sociales y de salud si se quiere ofrecer una solución eficaz al problema.

El envejecimiento poblacional colectivo e individual es hoy una realidad y se manifiesta de manera heterogénea, universal, continua e irreversible; es un fenómeno mundial cuyas características impactan directamente a las personas, los hogares, las comunidades, al Estado y la sociedad. El aumento del promedio de vida de las poblaciones es un fenómeno social relativamente reciente y su trascendencia sanitaria, económica y psicológica constituyen situaciones muy complejas que deben ser enfrentadas y resueltas desde ahora, convirtiéndose en todo un reto para las próximas décadas para cualquier país.

El fenómeno de la globalización y de la revolución tecnológica que vive el mundo en la actualidad, ha contribuido a profundizar y acelerar el proceso del cambio. En este contexto han surgido a la escena mundial las grandes corporaciones transnacionales y multinacionales que han llegado a colocarse por encima de los Estados nacionales tomando en sus manos el desarrollo y el futuro mundial a través del dominio del capital financiero y la ideología del libre mercado que han dado como consecuencia el



neoliberalismo como modelo económico que ha adoptado el Estado mexicano donde lo más importante son las ganancias del capital.

El papel del Estado como agente productivo se ha ido reduciendo cada vez más y el mercado se ha convertido en el mecanismo regulador de la actividad económica, creando con ello el gran dogma de que el “motor del desarrollo” es el “libre mercado” y la “sana competencia” como si estos fueran un ente con vida propia. En este proceso, el mercado mundial ha borrado toda frontera y ha impregnado todas las esferas de la vida haciéndolas circundar alrededor del dominio de la actividad económica orientada al consumismo como razón de ser de la humanidad. Toda otra actividad (familiar, política, cultural, social, ecológica, etc.) se concibe, como una ampliación de este proceso de globalización y son tratadas ya no como instituciones sociales, sino como “empresas privadas” que se guían bajo los intereses del gran capital mundial.

El desarrollo económico mundial ha transitado, de la producción en serie a las economías del conocimiento, es decir, de los factores producción-consumo a la producción de ideas e innovación en un devenir de cambio acelerado. A su vez ha generado importantes cambios en las características demográficas de la población, ejemplo de ello es la modificación de las condiciones de existencia del ser humano al ampliar su esperanza de vida, la generación de condiciones para incrementar su movilidad espacial y conectar sus expectativas en el futuro con las de un mundo cada vez más inestable e incierto.

En este contexto mundial, se observan grandes transformaciones en las instituciones tradicionales (familia, iglesia, escuela, sistema político, sociedad civil, etc.) generadoras de sentido en tanto que establecen y desarrollan en el individuo las certezas de un mundo dado y sólido, que influyen decisivamente en las condiciones de vida y en la construcción de la identidad subjetiva de los individuos inmersos en el mundo y en la sociedad.

La manera de vivir y de pensar de los individuos tiende a cambiar ante un mundo en acelerada transformación. Las certezas de antaño desaparecen ante los embates de la

complejidad social, constante generadora de incertidumbres. Ante esto la toma de decisiones frente a los nuevos retos resulta impostergable, pero no hay fundamento de certeza que garantice el éxito de las acciones.

Es en la vida cotidiana, en el sentido común, en los proyectos y en el estilo de vida de los individuos donde se manifiestan los embates de la globalización. En éste sentido las condiciones de las personas adultas mayores en la actualidad encarna un ejemplo específico de este proceso.

En México se han presentado importantes cambios demográficos durante el siglo XX, notándose un rápido crecimiento de los grupos de personas adultas mayores de 60 años de edad y mas, edad que la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores define como Adulto Mayor (Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, 2012), los cuales se caracterizan por una gran variabilidad en sus condiciones socioeconómicas acrecentándose la brecha de desigualdad. Es paradójico pensar que el aumento en la esperanza de vida de la humanidad es un gran logro, pero que también representa uno de sus mayores desafíos en un mundo desigual.

Es de vital importancia revisar varios de los indicadores demográficos por lo que el tema ocupa un lugar importante en la sociedad, en la política del Estado y en los estudios del tema. Los siguientes datos llevan a dimensionar el problema y el porqué de esa creciente preocupación.

## **1.2 El Análisis Socio-demográfico.**

El proceso de transición demográfica por el que atraviesa el mundo en general y México en particular, se caracteriza por un escenario en el que las tasas de natalidad y mortalidad han ido decreciendo en las últimas décadas debido al cambio en la dinámica de crecimiento poblacional. En países en vías de desarrollo como el nuestro, el proceso de transición demográfica es muy acelerado, incluso más que el experimentado en las naciones desarrolladas desde hace muchos años. Se entiende por transición demográfica



al proceso de cambio que parte de unas tasas de mortalidad y fecundidad elevadas (a niveles llamados naturales) sin ningún control directo, a unas tasas reducidas y controladas.

Este fenómeno demográfico en Europa empezó a darse desde el siglo XIX, incluso antes, pero en México es muy reciente, concretamente a partir de la segunda mitad del siglo XX en una forma muy acelerada. Los adelantos tecnológicos y médicos han contribuido al impacto de este fenómeno pues han influido en el desarrollo de otros fenómenos como son, por un lado, el aumento de la esperanza de vida y, por el otro, la cultura de la anticoncepción que ha inhibido en gran medida la fecundidad. En los años de 1970 por ejemplo, el promedio de hijos en una mujer era de 5.87, mientras que para el año 2000 se había reducido a 2.4, es decir, a menos de la mitad. Se estima que en ese año el 71.4% de las mujeres en edad fértil utilizaba métodos anticonceptivos (Partida, V. 2005). En estos momentos nuestro país pasa por una tendencia al envejecimiento en su población de manera irreversible.

En la historia del siglo XX y como consecuencia de la lucha armada de la Revolución Mexicana (fase pretransicional), el comportamiento demográfico fue irregular provocando, incluso, una disminución de la población al pasar de 16.2 millones en 1912 a 16.0 millones en 1921. Ya en el proceso de institucionalización del país se evidencia un comportamiento muy diferente, mostrando una baja en la tasa de mortalidad y una francamente ascendente tasa de fecundidad entre 1945 y 1960.

A partir de 1970, con el uso generalizado de métodos anticonceptivos, se observa un descenso en la tasa de fecundidad. Así también, y debido al aumento de la esperanza de vida del mexicano, aparece un descenso en la tasa de mortalidad. Ambos comportamientos determinan en adelante el crecimiento demográfico del país. Hasta antes de la Revolución Mexicana el crecimiento poblacional se mantenía en un 1% anual. Después de la Revolución aumentó a 1.4% en 1921; a 1.7% en 1930; a 2.7% en 1950 y a 3.5% en 1965. A partir de 1970 el crecimiento fue descendente a tasas de 3.1% en 1970; de 2.3% en 1985 y de 1.3% en el año 2000 (ver Cuadro No. 1). Aunque las tasas actuales



se asemejan a las de principios del siglo XX, la diferencia está en que ahora el tamaño de la población es siete veces mayor (Partida, 2005).

Cuadro No. 1 Crecimiento demográfico del país siglo XX (1900-2000)

AÑO	PORCENTAJE
1900	1.0 %
1921	1.4 %
1930	1.7 %
1950	2.7 %
1965	3.5 %
1970	3.1 %
1985	2.3 %
2000	1.3 %

Fuente: Partida, V. 2005.

Se espera que en las próximas cinco décadas la tasa de natalidad siga descendiendo. Del año de 1930 al año 2000 la natalidad descendió de 7.0 hijos por mujer a 2.4 hijos en promedio. Para el año 2050 se estima que la natalidad descienda hasta 11 nacimientos por cada mil habitantes, mientras que en el siglo pasado en 1960 el comportamiento era de 46 nacimientos por cada mil habitantes y en el año 2000 de solo 21 nacimientos (ver cuadro No. 2) (CONAPO. 2005).

Cuadro No. 2 Estimación de Tasa de Natalidad para el año 2015

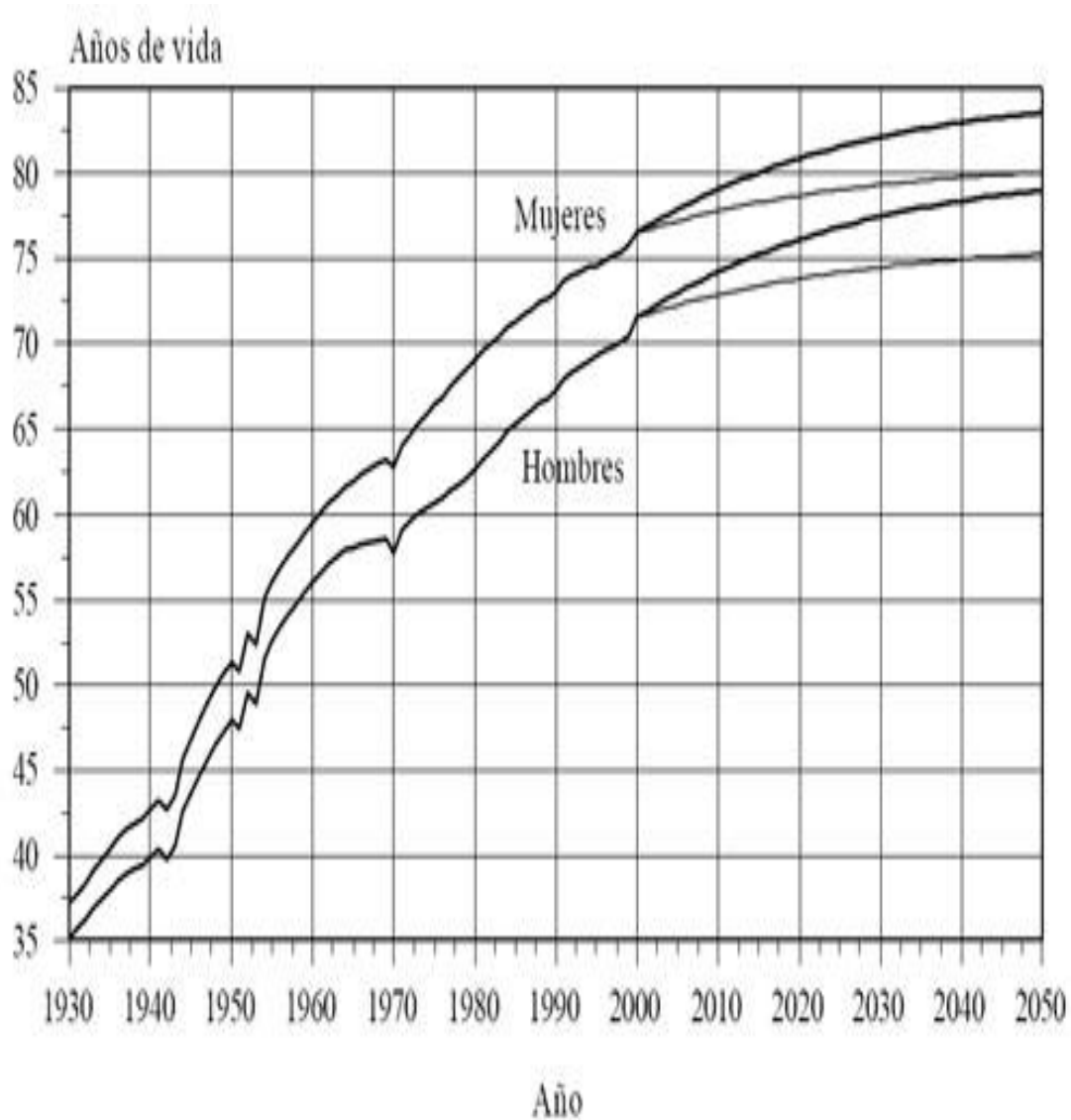
<b>AÑO</b>	<b>NACIMIENTOS POR CADA 1000 HABITANTES</b>
1960	46
2000	21
2050	11

Fuente: Consejo Nacional de Población 2005

Desde los años de 1920 del siglo pasado el comportamiento en la tasa de mortalidad ha sido descendente, en esa década la esperanza de vida al nacer era de 32.9 años (ver la Gráfica No. 1), pero para el año 2000 ya era de 74.0 años. Los factores como la educación y el incremento de la infraestructura de salud como la aparición del Instituto Mexicano de Seguro Social (IMSS), el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) y la constitución de la Secretaría de Salud (SS) han llevado a este descenso. Según el Consejo Nacional de Población (CONAPO) la esperanza de vida al nacer pasará para el año 2030 a 76.6 años y para el 2050 a 81.3 años. Es de recalcar que son las mujeres las que viven más que los hombres pues en el año 2005 la esperanza de vida de la mujer era de 77.9 años, mientras que para los hombres era tan solo de 73.0 años. Para el año 2050 estas cifras se incrementaran a 83.6 y 79.0 años respectivamente (ver Gráfica No. 1).



Gráfica No. 1 Esperanza de vida al nacimiento por sexo, 1950-2050



Fuente: Estimaciones del CONAPO (2005).

La esperanza de vida de sector de la población que nos ocupa a partir de los 60 años se ha ido incrementando también, de tal manera que los adultos mayores viven ahora más y lo seguirán haciendo según estas estimaciones (ver Cuadro No. 3).

Cuadro No. 3 Esperanza de vida a los 60 años de edad por año según sexo 1930-2000

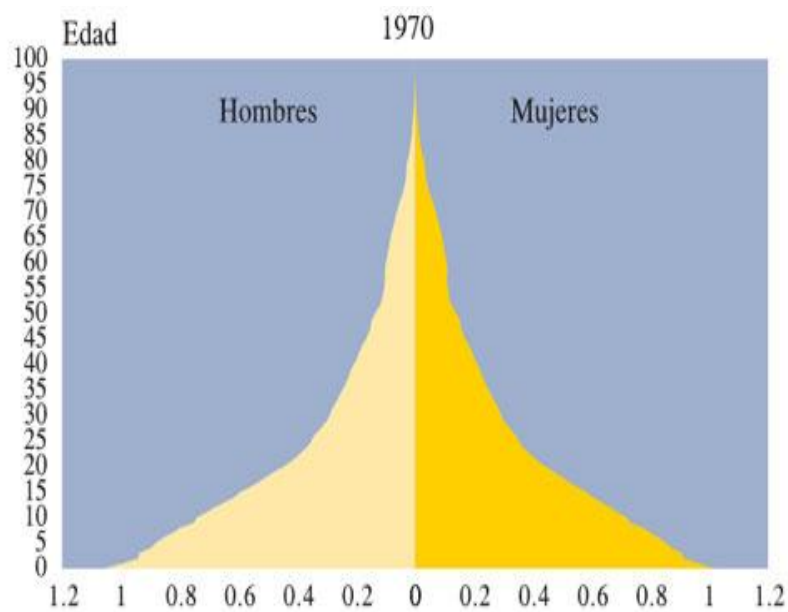
AÑO	HOMBRES	MUJERES
1930	12.6	13.3
1940	13.0	13.7
1950	15.1	16.0
1960	17.1	17.8
1970	17.8	20.5
1990	19.5	21.6
2000	20.2	22.1

Fuente: CONAPO (2005). Tablas de mortalidad por sexo para la República Mexicana, 1930-2050.

Con estas tendencias, la pirámide poblacional se ha ido transformando y perdiendo su forma triangular para empezar a tomar una forma rectangular en la cúspide, fenómeno propio de las poblaciones envejecidas. En 1970 la base de la pirámide era muy amplia y la cúspide muy angosta observándose el predominio de la población infantil sobre la de los adultos. La población menor a quince años era de cerca de 50% y en el año 2000 solo representaba ya una tercera parte de la población. Esta tendencia modificará la pirámide haciéndose más angosta en la base lo que significará que la población infantil tendrá menos peso relativo porque será menos numerosa. La pirámide poblacional de México cambiará gradualmente hacia 2050 de manera que el grupo de 0 a 14 años se reducirá, hasta ser menor que el de habitantes mayores de 25.

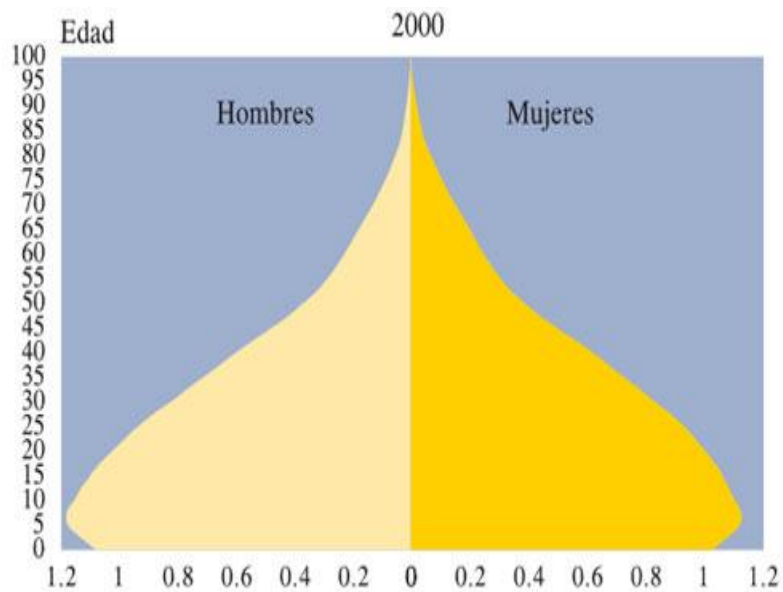
Las generaciones nacidas en el periodo de 1960 a 1980 (época de alta fecundidad), comenzarán a engrosar la parte superior de la pirámide en la medida en que alcancen la edad de los 60 años. Las siguientes gráficas muestran las tendencias futuras de cara al nuevo siglo.

Gráfica No. 2 Pirámide de Población de México 1970.



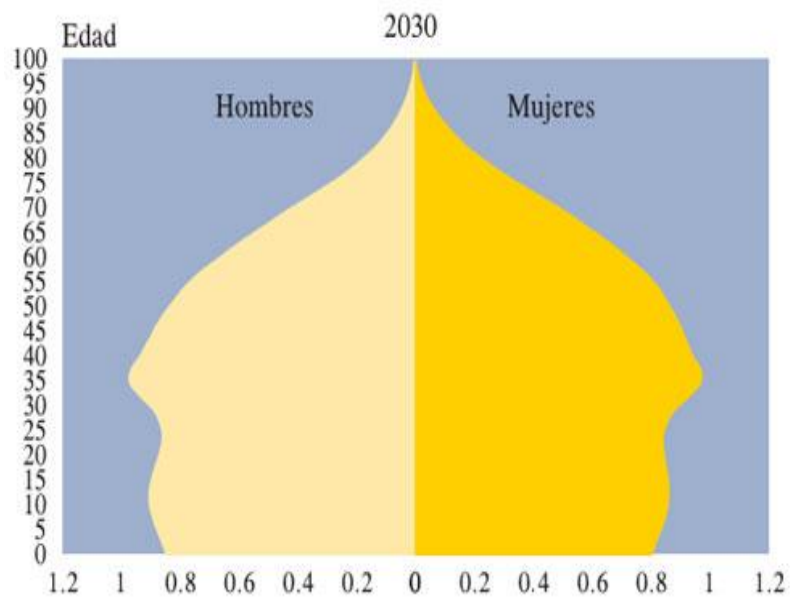
Fuente. Estimaciones CONAPO (CONAPO 2005)

Gráfica No. 3 Pirámide de Población de México 2000.



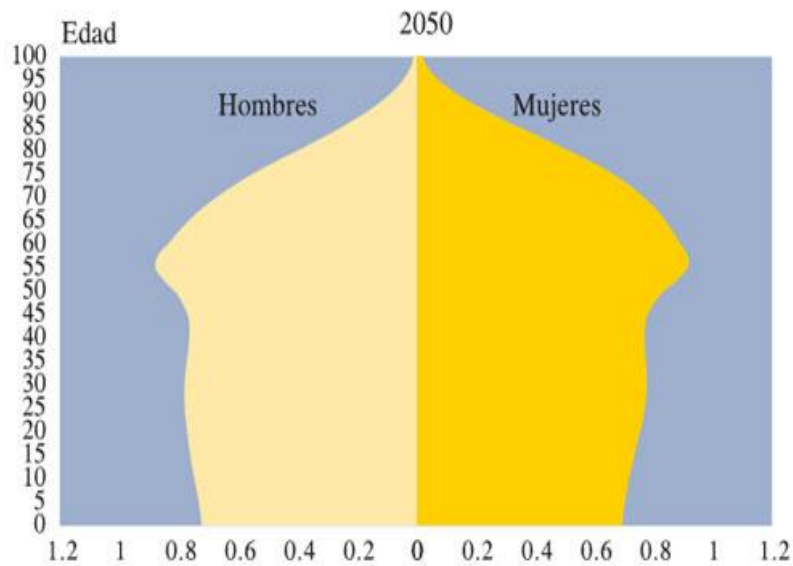
Fuente: Estimaciones CONAPO (CONAPO 2005)

Gráfica No. 4 Pirámide de Población de México 2030.



Fuente: Estimaciones CONAPO (CONAPO 2005)

Gráfica No.5 Pirámide de Población de México 2050.



Fuente: Estimaciones CONAPO (CONAPO 2005)

Por lo que respecta a la población de Adultos Mayores, ésta pasará de ser un 7% en el año 2000 a un 28% de la población total en el año 2050. Este proceso de envejecimiento en nuestro país no es reversible, y en este momento el Bono Demográfico representa un periodo de oportunidad para el desarrollo, pues la población en edad laboral es relativamente grande, mientras que la infantil es pequeña y la de adultos mayores tiene aun un peso relativo inferior. Pero para el año 2030 en adelante, esta oportunidad demográfica irá a la baja y entonces la población de adultos mayores estará llegando en condiciones muy diferentes.

México se transformará paulatinamente en un país con mas viejos que niños. El índice de envejecimiento muestra la relación entre niños y adultos: en el año 2000 había 20.5 adultos por cada 100 niños y se estima que para el año 2050 el índice alcance una proporción de 166.5 adultos por cada 100 niños.



El ritmo de crecimiento del adulto mayor es más acelerado que el resto de la población y se irá incrementando en los años venideros, pues pasará de un 3.5% en el año 2000 a un 4.3% en el 2018. Por otro lado, la tasa de crecimiento de la población irá disminuyendo de 1.3% a un 0.7% en ese mismo periodo. Se estima que para el año 2050 haya en el país 36.2 millones de adultos mayores y el 72% de ese crecimiento se empezará a dar a partir del año 2020, lo que indica que se tienen pocos años para modificar las condiciones actuales para encarar ese proceso.

Ante este escenario, nuestra sociedad enfrentará este proceso de envejecimiento poblacional en un contexto caracterizado por una alta incidencia de la pobreza, una persistente y aguda inequidad social, baja cobertura de seguridad social y la tendencia hacia el deterioro de las estructuras familiares de apoyo al Adulto Mayor. En este panorama del México actual, con una sociedad compleja y de múltiples contrastes, inmersa en un largo proceso de ajustes económicos por la globalización, resulta inevitable señalar la ausencia de una estrategia o visión general que busque elevar el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores.

Históricamente México ha tenido una tendencia poblacional con predominio de niños y jóvenes, por ello durante muchos años se dijo que la fortaleza de México era el rango de edad de su población, pues al ser este un país de jóvenes se debería aprovechar ese bono poblacional (definido como una situación en la que se cuenta con una mayor proporción de población en edad de ahorrar, invertir, trabajar y producir). En la actualidad estas tendencias están en proceso de transformación y habrá que considerar desde ahora que para el 2050 la población considerada adulto mayor será de más de treinta millones y las oportunidades de trabajo para ellos hoy y para entonces serán prácticamente nulas.

Es cierto que un análisis sociodemográfico como el que se ha presentado aquí nos ayuda a un acercamiento sobre la problemática del adulto mayor, pero en sí no explica mucho. Argumentaciones como la siguiente nos muestra la superficialidad de esta visión:

*en lo económico, debido a diversos factores como el de la educación, este grupo sólo puede aspirar a ocupar un puesto en la economía informal, donde las prestaciones son inexistentes, y aquellos que tienen acceso a las pensiones no cubren sus necesidades. Es por ello que vemos adultos mayores envolviendo productos en los supermercados o bien vendiendo mercancías en las calles, en el mejor de los casos.*

En lo social, la imagen predominante del envejecimiento en la sociedad es negativa y se expresa en la representación social de la vejez como pasividad, enfermedad,

deterioro, carga o ruptura social. Otro factor importante es la cultura de la apariencia: la belleza, el vigor, la lozanía, como atributos de una juventud inacabable. En lo psicológico, algunas teorías creen que el adulto mayor tiende a vivir esta etapa como una situación de pérdida de valor y confianza en sí mismo, abandono y minusvalía que se refleja en su emocionalidad y corporalidad generando depresión, disminución de su autoestima o encierro.

Se hacen necesarios estudios más profundos y holísticos pues nos encontramos ante nuevos escenarios que denotan desequilibrios en la integración social, cultural, ambiental y económica por la emergencia de nuevos fenómenos sociales como el narcotráfico y la delincuencia organizada. Estamos ante la pérdida de la construcción del futuro, del cambio y de la posible toma de decisiones con una visión nacional. Dos tercios de la población están en condiciones de no satisfacer un mínimo de bienestar y dignidad personal y familiar. Las políticas asistencialistas funcionan solo como paliativos de un problema que no se puede resolver desde esa visión, “la miseria no es un accidente histórico, es obra nuestra porque queremos un mundo con las ventajas antisociales que trae consigo la justificación ideológica de la competencia en la justificación de la acumulación de riqueza, mediante la generación de servidumbre bajo el pretexto de la eficacia productiva; estamos aplastados por el exceso de población porque queremos vivir sin hacernos cargo de que todos los seres humanos tenemos derecho al mismo bienestar biológico y, por lo tanto, social” (Maturana, 2007).

### **1.3 Evolución de las políticas para la Atención de los Adultos Mayores.**

La atención social hacia la población en general y hacia los adultos mayores en particular es una atribución que proviene del Estado como producto de una concepción occidental sobre el bienestar de los grupos vulnerables que componen la sociedad, esa es su razón de existir. La globalización ha generado nuevos excluidos y sobre todo vulnerables, es decir, personas con posibilidad de exclusión social, debido a la inestabilidad y la liquidez instauradas en la sociedad postmoderna (Bauman, 2004). El



concepto de vulnerabilidad describe una zona intermedia entre la integración y la exclusión social. Una persona vulnerable es aquella cuyo entorno personal, familiar, económico, social y político padece alguna debilidad y, en consecuencia, se encuentra en una situación de riesgo que podría desencadenar un proceso de exclusión.

En México podemos rastrear históricamente el primer acercamiento del Estado a atender a los adultos mayores, considerados como grupo vulnerable, cuando es creada la Ley General de Pensiones Civiles y de retiro para los trabajadores del Estado en 1925. La Dirección General de Pensiones Civiles y de Retiro fue la primera institución que de manera incipiente empieza a hacerse cargo de los adultos mayores de 1925 a 1959 (Arzate S. J.; Fuentes R. G.; Retel T. C. 2007).

Para garantizar el derecho a la salud, la asistencia médica, la protección de los medios de subsistencia y los servicios sociales necesarios para el bienestar individual y colectivo del mexicano, incluyendo la atención en la vejez, en 1943 se crea el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y en 1959 desaparece La Dirección General de Pensiones Civiles y de Retiro para dar paso al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), ampliando la cobertura de servicio de seguridad social a los trabajadores mexicanos, es decir, tanto a los de la iniciativa privada como a los del servicio del Estado.

En 1977 ante la necesidad de coordinar los servicios, tanto de instituciones publicas, sociales y privadas, a la población en general se crea el Sistema Nacional de Asistencia Social (SNAS). Así, el Estado se hace cargo del desarrollo de la familia, de la protección de la infancia y de los servicios de asistencia social a través del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), a partir de la fusión del Instituto Mexicano para la Infancia y la Familia (IMPI), con la Institución Mexicana de Asistencia a la Niñez (IMAN). Es el DIF quien se encarga de la protección de sectores de la población en estado de marginación y desamparo como los vagabundos, indigentes y, por primera vez de manera específica, a los “ancianos en desamparo, incapacidad,





marginación o sujetos a maltrato” como lo especifica el artículo 4º de la Ley sobre el Sistema Nacional de Asistencia Social (1986).

En 1979 se crea el Instituto Nacional de la Senectud (INSEN) y con ello la primera institución con la tarea específica de proteger y atender a las personas de 60 años y más, desde el aspecto medico-asistencial. En las siguientes décadas no hubo avances sustanciales en la atención de los adultos mayores. Se adopta una concepción de focalización como política de Estado pues se concibe que es la única forma viable para la superación de la pobreza extrema en un marco de crisis económica y social de los años de 1980 ante el agravamiento de las condiciones sociales producto de la crisis fiscal. Es a través del Programa de Educación, Salud y Alimentación (PROGRESA) dependiente de la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) donde se plasma esta orientación. Como resultado se da un abandono en la atención del sector de adultos mayores al dirigir los esfuerzos del Estado hacia las comunidades rurales.

Durante la presidencia de Vicente Fox se realizan cambios importantes. En el 2002 el INSEN se integra a la SEDESOL y se convierte en el Instituto Nacional de Adultos en Plenitud (INAPLEN). Ese mismo año se publica la Ley de los derechos de las Personas Mayores y el INSEN se convierte en el Instituto Nacional de las personas Adultas Mayores (INAPAM) y desde entonces es en este instituto donde se cristalizan las políticas del Estado sobre ese sector cuyo espíritu es “Promover el desarrollo humano integral de los adultos mayores, brindándoles empleo, ocupación, retribuciones, asistencia y las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida, reduciendo las desigualdades extremas y las inequidades de género” (INAPAM, 2007).

#### **1.4 Contexto económico-social y calidad de vida del adulto mayor.**

En México, el concepto de Adulto Mayor hace referencia al grupo etario que comprende a las personas que tienen más de 60 años de edad. Aunque la esperanza de vida en México y en el mundo haya aumentado gracias a los adelantos tecnológicos, no



necesariamente indica que la calidad con la que se viven los años en la última etapa de la vida haya mejorado.

Lo social, lo psicológico y lo económico, tienen una alta repercusión en la evaluación y tratamiento de la calidad de vida de los adultos mayores. Algunos factores son determinantes para comprender la situación actual de este grupo como son: las condiciones económicas y ambientales, la relación entre el adulto mayor y su familia, la actividad de los adultos mayores, la estigmatización de la sociedad hacia este grupo, la calidad y acceso a la salud y a la seguridad social.

La calidad de vida se define como un “constructo complejo, multifactorial, en donde se acepta que hay una dualidad subjetiva-objetiva; la primera hace referencia al concepto de bienestar o satisfacción con la vida y la segunda está relacionada con aspectos del funcionamiento social, físico y psíquico, siendo la interacción entre ambas lo que determina la calidad de vida” (González-Celis 2006:367). El concepto de calidad de vida tiene tanto un aspecto temporal como espacial, es decir, comprende tanto las necesidades, como los satisfactores humanos que se definen según la sociedad y el momento histórico que se vive, esto es, su contexto.

El concepto de calidad de vida es complejo porque abarca tres dimensiones fundamentales: el estado físico del cual depende que el adulto mayor sea capaz de hacer cosas; el acceso a los recursos y oportunidades para conseguir sus intereses y; la sensación personal de bienestar. Las dos primeras dimensiones tienen que ver con la calidad de vida objetiva, y la última con la calidad de vida subjetiva. Todas las áreas de la vida de los adultos mayores estarán comprendidas en estas dimensiones como son la salud, la familia, las relaciones sociales, el trabajo, etc.

En el proceso de envejecimiento se despliega una secuencia compleja de cambios que se dan en diferentes niveles: biológicos, psicológicos y sociales. Desde la biología del envejecimiento la vejez se restringe a los procesos degenerativos y de reducción de ciertas funciones físicas, es decir, el declinar biológico y psicológico; para otros en



cambio, consideran que este declinar va de la mano con el despliegue positivo de funciones, donde se mantienen, e incluso, se despliegan ciertas funciones vitales y psicológicas (Garduño 2005:275). Sin embargo, la calidad de vida en general consiste en la valoración que el sujeto hace de su propia vida en relación a la satisfacción de los diversos componentes que la integran como ya se ha apuntado.

En esta sociedad de consumo existe una condición de vulnerabilidad, los adultos mayores son fuertemente discriminados socialmente, y dada la ignorancia también que se tiene sobre ellos, llega a considerárseles, incluso, como inoperantes o incapaces, personas con ideas que ya no se adecúan a las condiciones actuales, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir ni con sus tareas más básicas.

Este predominio de imágenes negativas sobre la vejez se ha generalizado y esto podría estar afectando las perspectivas de bienestar en los Adultos Mayores actuales y futuros en la medida en que ellos las hacen propias. Algunas teorías “científicas” (sic) y los medios masivos de comunicación en esta sociedad de consumo han contribuido fuertemente en esta percepción, pues a través de la publicidad se crea la fantasía de que el objetivo en esta vida es verse siempre joven y activo.

En este contexto, los medios cumplen un papel fundamental en el aprendizaje de lo que se entiende por envejecimiento y por vejez, en el bienestar de los mayores y en el desarrollo de relaciones inter-generacionales (hijos, nietos y bisnietos). Desde la parte objetiva de la realidad, el significado de la vejez depende de su contexto sociocultural y los medios son uno de los principales constructores de realidad de nuestro tiempo, ellos nos dan un buen panorama sobre las construcciones existentes en torno a la vejez y el proceso de envejecimiento.

La calidad de vida en los seres humanos es una cuestión de máxima importancia, sobre todo cuando se habla de enfermos crónicos para los cuales sólo existen medidas terapéuticas paliativas. Las dimensiones de incapacidad, incomodidad e insatisfacción son reconocidas como componentes de la calidad de vida relacionada con la salud física y



mental. Pero es solo el adulto mayor el único quien tiene el juicio perceptivo de su calidad de vida. Por tanto, desde el punto de vista subjetivo, la calidad de vida es la valoración que realiza una persona, de acuerdo con sus propios criterios, al estado físico, emocional y social en que se encuentra en un momento determinado.

La valoración sobre la calidad de vida de los individuos se realiza sobre factores circunstanciales de la propia persona, que pueden agruparse en tres categorías: físico biológicas (síntomatología general, discapacidad funcional), emocionales (sentimientos de tristeza, miedo, inseguridad, frustración) y sociales (situación ocupacional, relaciones familiares y sociales, recreación). Toda valoración es un proceso individual, y aunque pudiera haber influencias externas, el proceso es siempre personal (González-Celis 2006).

Para el Estado, implícitamente, se acepta que las oportunidades en los grupos vulnerables no son iguales a otros grupos y, por tanto, el desarrollo de su nivel de vida es precario y muchas veces, indigno, puesto que son excluidos del desarrollo general del país (PND, 2007-2012).

Para la Ley sobre el Sistema Nacional de Asistencia Social los adultos mayores se definen como sujetos de asistencia social cuando están expuestos a condiciones de desamparo, incapacidad, marginación o maltrato (Diario Oficial de la Federación, Ley sobre el Sistema Nacional de Asistencia Social, 1986).

También a través del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) se considera el concepto de vulnerabilidad como aquella situación de “riesgo social” en que se encuentran grupos específicos de la población como niños y jóvenes en situación de calle, los migrantes, las personas con capacidades diferentes, la población indígena, etc. Estos riesgos se deben tanto a factores domésticos como sociales y políticos. Los adultos mayores forman parte de estos grupos vulnerables y ellos se encuentran, desde la mirada asistencialista, en una situación de dependencia, sin roles específicos en su entorno o excluidos, incluso, de las decisiones familiares importantes.

(INEGI, Los adultos mayores en México Perfil socio demográfico al inicio del siglo XXI, 2005).

Estos enfoques presentan la mirada del Estado y coinciden en que la vulnerabilidad de los adultos mayores denota carencia o ausencia de elementos esenciales para la subsistencia y el desarrollo personal, además de insuficiencia de las herramientas necesarias para abandonar esas situaciones de desventaja, tanto estructurales como coyunturales; tanto sociales como políticas; tanto objetivas como subjetivas. Es una mirada que trata a los adultos mayores desde un enfoque asistencialista (como mera atención de las carencias inmediatas) en el que la relación de iguales desaparece. Desde esta visión por lo tanto, estos grupos son vulnerables.

Para este enfoque la situación de vulnerabilidad conduce a una condición en la que el adulto mayor cree haber perdido todo: autoestima, control, libertad, salud, hogar, etc. La sociedad de consumo ha contribuido a estigmatizar a este grupo al considerarlos como incapaces, enfermos o viejos. Los medios también han reforzado esta apreciación al incluir en la publicidad un estereotipo de gente joven que es el ideal de los tiempos que corren.

En una sociedad consumista hedonista como la nuestra, todo sentido de vida se relaciona con el consumo: coma, tome, fume, compre, vístase, diviértase, etc. Es un mundo donde rige el principio de placer sin ataduras. Un mundo con personas que se interesen por los demás no figura en el mapa de la utopía consumista, denuncia Bauman (2004). Esta es una sociedad de mercado donde se puede comprar todo, hasta la “eterna juventud” con productos cosméticos que ofrecen milagrosos cambios estéticos.

El consumo se ha convertido en sinónimo de vida. Se constata hoy que la noción de ciudadano se está diluyendo en beneficio de un concepto alienante y empobrecedor que convierte a cada ser humano en un potencial agente de consumo. Como resultado de los procesos de concentración y privatización de la comunicación y el conocimiento (la educación y la cultura) el ciudadano de hoy está perdiendo sus espacios de encuentro y



consenso social para replegarse en la lógica restrictiva de la racionalidad consumista, sustituyendo al Homo sapiens y al Homo faber por el maquinal Homo consumens y, para algunos incluso, el Homo Videns (Sartori, 1997).

La mirada hacia uno mismo como creador de nuestra realidad no aparece en la lógica postmodernista. Desde la mirada postmodernista la dinámica se centra en la competencia, en ser más y mejor que el otro sin tomar responsabilidad personal por lo que se hace o se deja de hacer, puesto que lo que uno es y hace, está en función de lo que sucede allá afuera. Desde esta lógica uno llega a un mundo ya predeterminado y lo hacemos a través de nuestro proceso de socialización (Berger y Luckmann, 2006) en el que aprendemos cómo conducirnos para ser aceptados. En este sentido, se va construyendo una identidad que tiene que ver con el cumplimiento de las expectativas de los otros, de la sociedad, del mundo, pero no con nosotros mismos.

El consumismo nos lleva a mirar que la felicidad y el bienestar están en lo que se tiene y no en lo que se es. A través de la educación y los medios hemos aprendido que el objetivo de la vida es estar en competencia continua, en estar por delante de los otros, en no considerar al otro como igual. Es por lo anterior que en ciertos momentos de nuestras vidas nos sentimos vacíos aun en el supuesto de haber conseguido todo aquello que se supone nos causaría ser felices: casa, auto, viajes, ropa, etc. No hay bienestar, es decir, bien-estar en el mundo. Lo podemos tener todo, pero estamos en un mal-estar (Freud, 1986) en el mundo y, en esta lógica ¿a quién le interesa voltear a ver hacia los adultos mayores?

En una sociedad como la que se ha descrito anteriormente, cuando se llega a esta etapa del Ciclo Vital, el fluir en la vida cotidiana del adulto mayor se siente amenazado. Los imaginarios sociales creados por otros se han ido instalando en las conciencias de los individuos haciéndolos suyos. En esta sociedad del cambio, algunos conocimientos que se daban por sentados se vuelven inoperantes. Lo que antes daba certeza y fortaleza a la existencia, ahora se desvanece y queda una sensación de desconcierto y de extravío. Para Bauman, lo que hoy somos comenzó a gestarse en la Modernidad Sólida (donde los



cambios parecen imperceptibles), pero en estos tiempos los marcos conceptuales de antaño ya no pueden explicar los cambios personales acelerados a los que los individuos se enfrentan en su vida cotidiana. Es común enfrentarse al hecho de no saber cómo hacer las cosas para obtener lo que se quiere, las relaciones con los otros miembros de la familia y la sociedad resulta en ocasiones incomprensibles. De pronto todo lo que parecía tener sentido deja de tenerlo y ya no hay emociones ni pasiones. El orden personal establecido parece derrumbase y aparece el caos y la incertidumbre. Llegados a este punto existencial empiezan las preguntas y lo sólido se disuelve, se convierte en líquido (Bauman, 2004).

Parece ser un símbolo de nuestros tiempos el hecho de que lo que en la modernidad parecía duradero y sólido, ahora se disuelve y aparece lo incierto. Eventos recientes nos hacen pensar que efectivamente estamos ante un momento histórico sin precedentes que han cambiando el mundo y el sentido de vida en los seres humanos, pero todo ha sido solo una ilusión pues en la historia de la humanidad nada ha sido estático y para siempre. De estos eventos podemos señalar los siguientes:

- la caída del Muro de Berlín y la consiguiente desaparición de aquel mundo bipolar que durante décadas daba la sensación de una cierta certeza (aún en medio de la guerra fría);
- el derrumbe del sistema económico mundial que nos enfrenta a un mundo sin un orden político y económico capaz de dar rumbo al mundo;
- la emergencia de la sociedad de la información y de la obsolescencia programada que ha llevado a escenarios inéditos en la evolución del conocimiento como mercancía sujeta a la voracidad del consumo;
- el incremento de esquemas económicos emergentes de carácter ilegal como el crimen organizado, la trata de personas y la explotación infantil;



- el atentado a las Torres Gemelas en Nueva York y la creación de un nuevo enemigo imaginario (el terrorismo) que sustituye la ausencia de la antigua Unión Soviética;
- el miedo estructural como sofisticada tecnología de control;
- el deterioro ecológico y el agotamiento de recursos naturales;
- las virtuales crisis del agua y los alimentos.

Estos y otros eventos, refuerzan esa sensación de incertidumbre que se manifiesta en la vida cotidiana de los individuos y en especial en los adultos mayores. El mundo de hoy se manifiesta en formas crecientes de complejidad social y como consecuencia de ello se ha perdido la confianza tanto en las explicaciones y teorías tradicionales de las ciencias como en las instituciones del Estado benefactor que daban certeza a la vida social (los gobiernos, la Iglesia, la Escuela, la Familia, etc.). Efectivamente, en las ciencias, tanto las naturales como las sociales, las explicaciones universales (el paradigma positivista) en este nuevo siglo ya no dan cuenta de los acontecimientos recientes que han modificado el rostro y el destino impredecible de nuestro mundo.

El avance avasallante de la tecnología impregna la vida cotidiana de millones de seres humanos: ondas y cables (fibra óptica) producen alteraciones en la estructura social. Las redes sociales hacen posible la comunicación a una velocidad insospechada entre millones de individuos y en ella se manifiesta la diversidad y pluralidad que son ahora signos de nuestros tiempos, no hay ya una naturaleza que sea la misma para todos como pretendía el paradigma anterior hacernos creer. Se hace necesario ahora aceptar a los otros como legítimos, como diferentes nos guste o no nos guste. Cualquier descripción de la realidad debe ahora indicar explícitamente cómo y desde dónde se observa la realidad social.

En este contexto cabe preguntarse: ¿Cuál es el mundo personal que los adultos mayores han construido para sí mismos, cómo se sienten en él y cómo se manifiesta en su





bienestar y calidad de vida subjetivamente? ¿Si somos los seres humanos constructores de realidades, qué mundo pueden los adultos mayores construir que los haga estar en él en paz, completos y con voluntad de poder (entendido como voluntad interior, el deseo insaciable de mostrar potencia, ejercicio del poder como instrumento creador) (Nietzsche, 2006), es decir, vivir con mayor calidad y bienestar en esta etapa de la vida?

El objetivo general de esta investigación es indagar sobre cuáles son las dinámicas personales y sociales de los adultos mayores que los hacen ser como son, hacer lo que hacen y desde las cuales construyen su realidad. Por otro lado, se busca la transformación de esas dinámicas en su devenir cotidiano que lleve a tener un impacto en su Calidad de vida y el Bienestar en su nivel subjetivo (microsocial), y así contribuir a la construcción de nuevas realidades.

Los objetivos particulares son:

- a) Comprender el mundo que experimentan los Adultos Mayores, qué es lo que ellos ya saben acerca de sus vidas, es decir, comprender aquellos saberes que dan por sentados y que les da un sentido de vida del cual depende su Bien-estar en el mundo y su calidad de vida.
- b) Experimentar la idea de que todo lo conocido (las verdades acerca de sus vidas) puede reflexionarse y transformarse.
- c) Conocer la experiencia de este grupo ante los cambios propios de su edad en cuanto a sus expectativas presentes y futuras.

Desde esta lógica de la vida postmoderna las preguntas específicas de la Investigación son:

- a) ¿Cuáles son los significados sobre las vidas de los adultos mayores que están presentes en su lenguaje cotidiano?
- b) ¿Cuáles son los imaginarios sociales (ideológicos) que han incidido en las acciones cotidianas desde los cuales construyen sus mundos?

- c) ¿Cuáles son los imaginarios personales (qué se dicen sobre ellos mismos) desde los cuales construyen sus mundos?
- d) ¿Qué conflictos se producen y reproducen en las interrelaciones de estos individuos que los hace sentir ciertas emociones y no los deja tener una paz interna?
- e) ¿Cuáles son las emociones presentes en sus vidas que los lleva a actuar de determinada manera y no de otra?

La importancia del tema de esta tesis radica en comprender el fenómeno del aumento en la esperanza de vida del adulto mayor y el aumento exponencial de este grupo dentro de los próximos 30 años para crear una manera diferente de enfrentar los problemas que surgen y que seguirán surgiendo. La mayor comprensión de este fenómeno abrirá nuevas pautas para que el Estado u organismos interesados promuevan políticas públicas de largo alcance. Serán tanto la sociedad, las autoridades como el mismo grupo de adultos mayores en particular quienes se verán beneficiados en la medida que surjan investigaciones desde las diversas disciplinas que planteen desde sus propias miradas este tema que no es una moda sino una necesidad ante los desafíos presentes y futuros.

Es cierto que los adultos mayores enfrentan dificultades económicas de bienestar, de calidad de vida y de salud, es decir, hay un mundo material en el que se vive y se convive donde hay que resolver y satisfacer las necesidades mas apremiantes. Pero también está ahí un mundo de interrelaciones subjetivas, esto es, un mundo en el que cotidianamente se relacionan unos seres humanos con otros. Y todo indica que por la dinámica social en estas sociedades del cambio, lo seguirán haciendo.

Para realizar este acercamiento a la problemática planteada, se ha tomado una muestra de 70 Adultos mayores del Centro de Salud Chamizal en Ecatepec de Morelos, Estado de México en el periodo comprendido de Agosto del 2012 a Abril del 2013.

El presente trabajo pretende abordar el tema del adulto mayor desde una propuesta teórica capaz de abrir posibilidades nuevas ante los retos que impone la transición

demográfica mexicana, es decir, desde una alternativa que nos permita mirar sistémicamente el problema. Se propone hacer un ejercicio reflexivo desde una mirada en la que los que la proponen son parte intrínseca de esta realidad que se observa. En este sentido, se debe ser cuidadoso con la delimitación de la parte de realidad a la que se pretende referir y evitar la tentación de ajustar la realidad a una teoría o hacer generalizaciones fuera de contexto.

### **Reflexiones del capítulo.**

Después de una revisión de los contextos global y nacional del adulto mayor, se puede concluir que existen un sinnúmero de fenómenos y retos que el adulto mayor enfrenta (la tecnología, problemas económicos, demográficos, sociales, etc.) cosas que difícilmente puede cambiar, y que no necesariamente está consciente de ellas pero que inciden en su estar en el mundo. La intención aquí es plantear la posibilidad de transformar la manera de verlo y enfrentarlo desde una posición de poder -para Nietzsche esta voluntad de poder es aquello que nos permite tener actos de querer, es decir, es esa fuerza que se encuentra en nuestro interior desde donde dirigimos nuestra conducta y con la que somos capaces de realizar los fines de los que somos conscientes y nos lleva a la auto confirmación como seres vivos, esa fuerza es la capacidad de ser creadores- (Vázquez, 2012) y mirar la grandeza que hay en cada ser humano para superar cualquier aparente problema que pareciera estar fuera de su alcance y resolverlo.



## **CAPITULO 2.**

### **PERSPECTIVAS DE ESTUDIO DEL ADULTO MAYOR.**

*Yo digo que las estrellas le dan gracias a la noche,  
porque encima de otro coche no pueden lucir tan bellas;  
y digo que es culpa de ella —de la noche— el universo,  
cual son culpables los versos de que haya noches y estrellas.*

*Silvio Rodríguez*

#### **Introducción.**

En este capítulo se plantean algunas consideraciones epistemológicas constructivistas para establecer cómo y desde dónde se produce conocimiento, entendido éste como el creador de realidades; se precisa también el enfoque sistémico en que se sustenta la presente investigación. Desde estas consideraciones se plantean también la precisión de algunas distinciones clave para entender el tema de la vejez a saber: tiempo, edad, vejez-envejecimiento, bienestar, calidad de vida y el sentido humano. Por último, se exponen algunas teorías que han explicado desde sus perspectivas el fenómeno de la vejez para contrastarlas o complementar la propuesta de ésta tesis.

#### **2.1 Generalidades epistemológicas.**

El Renacimiento fue un amplio movimiento cultural que trajo consigo un modelo de ciencia que sirvió de base para el avance científico y tecnológico de los siglos posteriores. Sin embargo, a pesar de esos avances, en el siglo XX ese modelo tradicional de ciencia resultó ya insuficiente e inhibitor de lo que podría ser un verdadero progreso.



El problema principal que enfrenta actualmente la investigación en las ciencias sociales, y en general las ciencias humanas y su metodología, tiene un fondo esencialmente epistemológico, pues gira en torno al concepto de "conocimiento" y la manera en que se produce: se cuestiona si es posible conocer las verdades absolutas y las leyes universales. Es por ello que a partir de la segunda parte del siglo XX comienzan a aparecer corrientes como el postmodernismo, el posestructuralismo, el constructivismo, el deconstruccionismo, la teoría crítica, el análisis del discurso, etc.

El pensamiento occidental ha propiciado (con variantes, desde luego) la comprensión del conocimiento como espejo de la naturaleza. Hoy este pensamiento reduccionista y determinista donde la realidad (entendida objetiva e independiente de quien investiga) y su comprensión se reducen a elementos simples, aislados y claros, no puede dar cuenta de una realidad que fenomenológicamente se presenta de manera compleja. Hoy se hace necesario tener en consideración nuestra humanidad, es decir, tener en cuenta que quien piensa, investiga y hace teoría es un ser que vive en un contexto determinado espacial y temporalmente y que esto se refleja en la manera de construir su mundo. Se hace necesario también tener en consideración la complejidad vista como una construcción del ser humano desde sus interrelaciones cotidianas.

La atención hacia los Adultos Mayores se genera aquí desde una propuesta epistemológica capaz de abordar la complejidad de la realidad social y el contexto global y específico. También se rescata la condición subjetiva y simbólica que caracteriza la calidad de vida y el Bien-estar en estos grupos cuyas acciones o experiencias de vida determinan su "estar en el mundo".

Por tanto, abordar a estos grupos requiere inmiscuirse en su vida cotidiana, tanto a nivel personal o específico, como en sus dinámicas (interrelaciones) con los "otros", principalmente con su entorno primario que es la familia, pues es aquí donde se observa, concentra y mantiene la diversidad cualitativa manifiesta. Hemos querido acercarnos a este grupo a partir de su actuar cotidiano y desde ahí comprender la estructura de sus sistemas y funcionalidad familiar. El "ser" y el "hacer" (Maturana, H. 2008), esto es, el



carácter objetivo y subjetivo de la realidad social es esencial en el análisis de este grupo para comprender el devenir diario de su existencia.

Como ya se ha planteado anteriormente, el tema del Adulto Mayor ha sido abordado por otras disciplinas (todas ellas válidas desde sus perspectivas) desde una mirada metafísica, centrada en la separación sujeto-objeto, desde la relación causa-efecto con una visión lineal y no circular. La tradición occidental ha propiciado esta comprensión del conocimiento pretendiendo que éste sea el reflejo fiel de la naturaleza. Así desde esta visión la relación sujeto-envejecimiento social se desarrolla principalmente desde la asistencia médica, económica y familiar como una aportación altruista desde fuera, independientemente de las necesidades propias de los individuos.

Aquí, se sostiene que las únicas necesidades válidas son las del propio sujeto en su proceso de envejecimiento. Estas necesidades son las que solo el propio sujeto es capaz de plantear, aunque a veces no se tenga claridad de esas necesidades porque se encuentran en el punto ciego de su consciencia. En el mundo del conocimiento existe aquello que sabemos que sabemos; aquello que sabemos que no sabemos, pero también aquello que no sabemos que no sabemos. Es en esta parte poco explorada por la sociología en que se sostiene que al descubrirse, puede el individuo cambiar sus perspectivas o visiones del mundo por ser él quien puede crear su propia realidad. Entendemos por visión del mundo, aquello que resulta del sentido de vida construido objetiva y subjetivamente por el individuo a través de todo un proceso de socialización (Berger y Luckmann 2006). Y la génesis de este Sentido de vida está irremediabilmente en el mismo ser humano como ser vivo (Maturana, H., Varela, F. 2007).

Aunque el tema ha sido abordado desde varias disciplinas y con diferentes enfoques. Aquí se pretende abordarlo desde el constructivismo y desde la perspectiva y visión de Humberto Maturana y Rafael Echeverría, a la que ya algunos han llamado la Escuela Chilena.



## **2.2 Construcción o realidad a priori de la sociedad.**

El mundo pasa por un periodo histórico que algunos han dado en llamar La Modernidad Tardía, La Segunda Modernidad o, según Zygmund Bauman, La Postmodernidad. Lo que se quiere decir en todo caso, es que estamos en una época en la cual se han fracturado los ideales de la modernidad, una época que se caracteriza, en primera instancia, por los cuestionamientos, las críticas y las revisiones a la lógica de los valores esenciales de la modernidad.

Sus principales características son la complejidad, la inestabilidad y la inseguridad, es decir, la incertidumbre (Bauman, Z. 2004). Estamos ante la presencia de una nueva experiencia de organización del tiempo y del espacio “En la física relativista, el espacio y el tiempo quedaron ligados indisolublemente. No existe el uno sin el otro. La relatividad del tiempo y del espacio significa que tanto uno como el otro dependen del observador” (Morones, 2004:59); de grandes cambios sociales ante las nuevas tecnologías y las revoluciones en las comunicaciones, así como de otros fenómenos sociales recientes como el tráfico de drogas, los movimientos feministas, los movimientos de sexualidades alternativas, las guerras regionales y la pérdida de la fe en la ciencia y el Estado. La estructura de sentimiento en la posmodernidad es la indiferencia, la pérdida de sentido y la decepción en las autoridades por escándalos políticos, la corrupción y la falta de sentido social.

Asimismo es claro que se está atravesando también por un periodo marcado por grandes transformaciones en las instituciones tradicionales como: la pareja, el género, la Iglesia, la democracia, el Estado, la sociedad civil, los partidos políticos, la familia, etc., incrementando así la complejidad social. Estas transformaciones tienen que ver con las condiciones que están repercutiendo en la vida de la gente, tanto en lo social como en lo psicológico, es decir, tanto objetiva como subjetivamente.

Por tanto, se está ante la presencia de la necesidad de desarrollar un nuevo paradigma que ayude a comprender lo que en estos momentos históricos, de revolución



tecnológica, se está viviendo y a reflexionar sobre la manera en que se está generando conocimiento y comprendiendo al mundo. En cuanto a los avances tecnológicos de la información y la comunicación, siempre tenemos en mente a usuarios calificados, en individuos que entienden o que tienen la capacidad casi inherente de aprender a utilizar las nuevas tecnologías en forma casi inmediata. Sin embargo no pensamos en aquellas personas que no nacieron en un ambiente tecnificado, como los adultos mayores, donde el teléfono era quizá el mayor logro tecnológico no pensamos en aquellos que han visto pasar y evolucionar artefactos como la televisión en blanco y negro a la de color y, luego, a la televisión por cable; de la telefonía fija a la telefonía celular; de las escaleras a los ascensores inteligentes; de las radios de A.M. (Amplitud Modulada) a los modernos sistemas de audio digital.

Todas estas transformaciones de las que hablamos impactan la vida cotidiana de las personas y han generado una brecha generacional, no únicamente entre abuelos y nietos, sino ahora también entre padres e hijos. Vemos surgir en este nuevo mundo de la tecnología el fenómeno de la exclusión digital que se traduce en una mayor marginación social de los adultos mayores.

Los adultos mayores enfrentan los desafíos que la sociedad del conocimiento propone, la situación indica que las condiciones de integración aún no han sido generadas en una visión del mundo donde los cambios deben venir de fuera. Son diferentes las causas que se relacionan con la problemática de integración; desde este paradigma, uno de los mayores impedimentos en los adultos mayores para vincularse con los demás, es el prejuicio (imaginarios sociales) que el resto de las personas tienen sobre ellos y que muy a menudo se transforman en un obstáculo que deben afrontar. Muchos prejuicios sociales relacionan a la vejez con el alejamiento de los adultos mayores de la sociedad, el aislamiento, la soledad y la exclusión.

El tema del Sentido de la vida humana y sus crisis recurrentes, del bienestar y calidad de vida, hace que pongamos atención a los procesos por los que están pasando los





adultos mayores, en especial aquellos que tienen una enfermedad crónica degenerativa, como es el caso de la muestra con la que se trabajó en esta investigación.

¿Desde donde se aborda el proceso del conocer sociológico? Prácticamente desde su nacimiento, la Sociología se ha desarrollado en medio de la polémica de la dualidad: Materialismo vs. Idealismo, Objetivismo vs. Subjetivismo, Concreto vs. Abstracto, Racionalismo vs. Empirismo. De hecho la sociología nace de la pretensión de abordar la sociedad desde la misma perspectiva de las ciencias naturales.

En las Reglas del Método Sociológico, Durkheim postula que la primera regla es considerar los hechos sociales como cosas, que los hechos sociales como los modos de actuar, de pensar y de sentir presentan la propiedad de existir fuera de las conciencias individuales (Durkheim, E. 2001). Por otra parte, y en contraposición al positivismo, Max Weber afirma que el individuo es inseparable de la sociedad y que ambos no existen de manera independiente. Entiende que es imposible establecer axiomas que puedan explicar en forma homogénea y universal el comportamiento humano.

Se presentan en la historia de la Sociología dos posturas que parecen irreconciliables: el positivismo que se dice ser el único portador y creador del verdadero conocimiento científico y el hermenéutico-fenomenológico que cuestiona la posibilidad de descubrir las grandes verdades universales, es decir, la esencia de las cosas. Karl Popper, citado por Echeverría (2004), toma distancia del Circulo de Viena (positivistas lógicos) y declara la imposibilidad del principio de verificación empírica de las hipótesis científicas que se transforman en verdades absolutas. Popper sostiene que la idea que se tiene sobre que la ciencia está hecha de hechos demostrados, establecidos y verdaderos, es falsa. La ciencia cambia en el tiempo y en el espacio, nada es permanente y todo esta en constante transformación, la verdad absoluta no se alcanza jamás. El hacer ciencia no consiste en probar la verdad de algo sino su falsedad, de esa manera la ciencia avanza a pasos agigantados.



También se han encontrado en la historia de la Sociología, posturas integradoras como la de Parsons y, sobre todo, el constructivismo social que vislumbra ya que ambas posturas no son realmente excluyentes y que de hecho una sea parte de la otra. De esta forma se pone de manifiesto la posibilidad de que la realidad social sea objetiva y subjetiva (Berger, 2006).

A través de la historia, muchas ideas han contribuido en la configuración del constructivismo. Hoy en día se ha convertido en un campo muy amplio y en un tiempo daba la sensación de estar de moda. Se ha llegado a clasificar de radical y moderado, dependiendo del énfasis que se le dé a la aceptación de considerar una realidad sin ninguna referencia externa, o de considerar a algo allá afuera que detona el proceso del conocimiento de la esencia de la misma. Ambos extremos han inspirado diversos constructivismos.

El constructivismo es concebido como una propuesta sobre el análisis del conocimiento. Constituye un rompimiento con el núcleo del programa de la modernidad que se basaba en la creencia de un mundo cognoscible. En un sentido reflexivo, los supuestos constructivistas se pueden interpretar en dos niveles: desde la naturaleza del conocimiento abstracto y del conocimiento científico y desde las actividades del conocimiento de los individuos o las comunidades humanas.

Aquí se aborda el tema desde una perspectiva constructivista con herramientas poderosas tomadas del enfoque sistémico (Maturana), y de la Ontología del Lenguaje (Echeverría R.).

Desde la mirada constructivista se parte de varios presupuestos epistemológicos que rigen la generación de conocimiento que aquí se sustenta. En este sentido, en el constructivismo más que cuestionarse por la realidad objetiva, es más importante interrogar sobre los procesos que llevan al conocimiento de la realidad. Se sostiene aquí, que todo conocimiento surge de la experiencia que involucra al observador con sus observaciones. De esto se infiere que todo conocimiento no reproduce una “realidad”



fuera del observador, es tan solo una descripción creada por un observador. Kant señalaba: “solo conocemos de las cosas, lo que nosotros mismos ponemos en ellas” (Arnold, M. 2000).

Maturana sostiene la imposibilidad del ser humano de aprehender la realidad. El hombre no tiene las estructuras biológicas para hacerlo, solo podemos hacer lo que nuestra biología nos permite; no podemos traspasar los límites de esas capacidades. Por tanto, lo que es posible se reduce únicamente a observar, describir y explicar la experiencia en el mundo. “Una explicación no sustituye a lo que explica” (Maturana, H. 2008). Nuestros sentidos únicamente pueden captar nuestras construcciones: “todo conocimiento es relativo a las posibilidades del que conoce” (Arnold, M. 2000).

Cuando Rafael Echeverría (Echeverría, R. 2003) sentencia que “Decimos lo que decimos y el otro escucha lo que escucha” se refiere a que estamos en un mundo de interpretaciones. Esto no nos conduce, necesariamente, al Solipsismo o al relativismo. Para que un conocimiento sea científico, se requiere del consenso y validez de la plataforma en que surge dicho conocimiento. Pero aquí, en definitiva, no estamos hablando de verdades absolutas.

Aquí se está hablando de un postulado importante del constructivismo: no hay conocimientos sin sus respectivos observadores, y la validez de estos conocimientos dependen de las operaciones utilizadas para generarlos. Para el constructivismo, la actividad científica no tiene como objetivo descubrir las verdades de las cosas, mas bien, las produce. Y su principal preocupación reside en proponer criterios para la aceptabilidad y validación de las explicaciones científicas (Maturana, H. 1995).

Se Puede decir, sin ninguna duda, que el constructivismo no habla de una realidad, sino más bien de experiencias de realidad, por lo tanto, no hay realidad sin seres humanos. Lo que podemos crear de lo observado son únicamente sus mapas mentales, pero nunca serán el territorio mismo. Maturana plantea que en la experiencia misma no tenemos la capacidad de distinguir entre lo que es la percepción y lo que es la ilusión.



Solo podemos distinguir entre la percepción (captación de aquello que está ahí con independencia de uno) e ilusión (estar viviendo algo que no es) solo después de haber experimentado la experiencia, no durante esta. “Percepción y pensamiento son operacionalmente lo mismo en el sistema nervioso, por eso no tiene sentido hablar de Espíritu vs. Materia, o de Ideas vs. Cuerpo: todas esas dimensiones experienciales son, en el sistema nervioso, lo mismo, esto es, son operacionalmente indiferenciables” (Maturana, H., Varela, F., 2007: XXIII).

Otro postulado importante del constructivismo es que, a diferencia de los postulados clásicos del positivismo, todo conocimiento está determinado por la estructura del observador. “La experiencia de cualquier cosa allá afuera es validada de una manera particular por la estructura humana que hace posible ‘la cosa’ que surge en la descripción” (Maturana, H., Varela, F., 2007: ). No existe una realidad independiente del observador “todo lo que es dicho... es dicho por un observador” (Maturana, H. 2008:17). No hay manera de tener un acceso a una verdad o realidad externa. Por tanto, el observador no puede estar fuera de lo que describe: la autoreferencia es parte intrínseca del proceso del conocer. Este encadenamiento entre el observador con una estructura determinada, es decir, el ser que conoce y el proceso del conocer trae siempre la descripción de un mundo acorde a esa estructura.

Desde el constructivismo moderado, no se pone en duda la existencia de un entorno (realidad externa) y tampoco se niega el contacto con él. Lo que se subraya, en todo caso, es que este entorno aparece solo de la mano de las distinciones que el observador utiliza para explicar la experiencia con el mismo. Negar la posibilidad de conocer la esencia de las cosas no implica negar su existencia, lo que se niega es que se puedan conocer con independencia del observador. (Echeverría, R. 2003)

Como consecuencia de lo anterior, podemos decir que toda objetividad queda relativizada al contexto en que se produce el conocimiento: es en las propias estructuras del observador donde se manifiestan las experiencias de lo observado y no en una “realidad externa” e independiente. De aquí que en el constructivismo moderado no se



niega la existencia de algo afuera amorfo y sin sentido que detona la experiencia en el observador. Así, el planteamiento sobre la capacidad de los seres humanos de acceder a la verdad de las cosas se desplaza de lo observado (esencia) hacia el observador (la experiencia acerca de lo observado).

Rafael Echeverría expresa lo anterior en estos términos: “No sabemos cómo son las cosas, solo sabemos cómo las observamos o cómo las interpretamos. Vivimos en mundos interpretativos” (Echeverría, R. 2003:25). Al hablar de interpretaciones se está en el terreno del conocimiento, y no hay posibilidad de realidad sin conocimiento, sin distinciones hechas por el observador y sin el lenguaje que informe sobre el conocimiento, entonces, la realidad es una construcción y no cabe discutir la existencia de ella en un sentido esencialista. Desde el constructivismo no se niega la existencia de un entorno, pero este solo aparece de la mano de las distinciones de las que un observador dispone dándose una relación dialéctica entre una realidad objetiva y otra subjetiva.

### **2.3 El Enfoque sistémico.**

El enfoque sistémico de la realidad actualmente emergente representa un cambio de paradigma respecto del enfoque analítico reduccionista predominante (este enfoque estudia un fenómeno a través del análisis de sus elementos o partes componentes). Convivimos en un estado de incertidumbre con respecto al futuro; estructuras complicadas, cambios complejos y sobre todo escenarios cambiantes, son parte de las reglas de juego de la evolución de las organizaciones que debemos aceptar y aprender a manejar en este siglo. Desde el enfoque sistémico se acepta la idea de que el comportamiento de los objetos estudiados viene dado por los componentes del sistema, pero por sobre todo, por las propias interacciones entre ellos, incluyendo la relación con el entorno. Cualquier sistema necesita de su entorno y los límites con el entorno para poder identificarse. El sistema y el entorno nacen juntos y necesitan uno del otro para existir, permite analizar realidades muy complejas y dinámicas



Es común oír que los nuestros son unos tiempos de especialización, y es cierto, pero no es desde la parcialización (enfoque reduccionista analítico) de los fenómenos en que se podrán hacer los avances necesarios en el estudio de los problemas actuales. Ahora aparecen nuevos temas que están siendo abordados de manera interdisciplinar y transdisciplinar desde la perspectiva de una totalidad y sus interacciones por esa necesidad concreta de tratar la complejidad que caracteriza los fenómenos actuales.

Existen algunas distinciones en el enfoque sistémico que aparecen como necesarias desde el punto de vista de considerarlas herramientas epistemológicas que nos llevan a tratar la complejidad de los fenómenos sociales. Se intenta aquí hacer un recuento de ellas. A diferencia del enfoque reduccionista analítico, el enfoque sistémico engloba la totalidad de los elementos de un sistema, considerando a este como un conjunto de elementos en interacción.

La distinción sistema/entorno reemplaza a la dicotomía entre sujeto y objeto positivista, nuestra comprensión del mundo no proviene de su descubrimiento, mas bien de los principios o postulados que utilizamos para producirla. Los conceptos estructura y organización son parte importante para comprender a un sistema, un sistema sin estructura u organización perecería. La organización de algo es aquel conjunto de relaciones que tienen que darse para que ese algo sea lo que es y no otra cosa (identidad). Se entiende por estructura de algo a los componentes y relaciones que concretamente constituyen una unidad particular realizando su organización, estos componentes están continúa y dinámicamente en transformación. (Maturana, H., Varela, F. 2007).

La relación entre estructura y organización en un sistema se caracteriza porque una determina la existencia de la otra. Maturana ha denominado a la organización que constituye a los sistemas vivos como autopoiesis. La autopoiesis es la propiedad básica de los seres vivos puesto que son sistemas determinados en su estructura. La estructura puede ser variable, determina qué cambios son posibles para un sistema y qué interacciones específicas se requieren para desencadenar esos cambios. Decir que los sistemas son estructuralmente determinados implica que todo lo que en ellos ocurre no



está determinado por nada externo a ellos. Cuando vemos algo que incide sobre un sistema, no es ese algo lo que provoca el cambio, sino sólo lo que desencadena dentro del sistema un cambio estructural. *“Los sistemas vivos se producen a sí mismos en su dinámica cerrada...”* (Maturana, H. 2008).

Los seres vivos se autoproducen, pues producen sus componentes con base en sus propias estructuras y, además con base en lo que toman del entorno, que los reconstituye. Los seres humanos se constituyen en sistemas orgánicos, sistemas determinados al interior, en su propia estructura. Eso quiere decir que son sistemas que dependen de su propia estructura relacional, pues están en relación con los otros. Un enfoque sistémico explora las redes de relaciones significativas de las cuales cada persona es parte, teniendo en cuenta las creencias e historias que le dan sentido a las acciones de las personas y a los patrones de comunicación entre los individuos, cuando interactúan entre sí.

Todo lo que hacemos, lo hacemos en relación con individuos, desde las historias e ideas, tanto las de ellos como las nuestras y en el desarrollo de estas relaciones surgen los significados. Los diferentes significados de nuestras relaciones se reflejan a través de las cosas que hacemos entre nosotros y la forma en que actuamos ante los demás, igualmente a la forma en que nos contamos a nosotros mismos nuestras ideas acerca del mundo y las historias que vivimos.

Nuestras historias, ideas, tradiciones, cultura se van forjando a través de un proceso de socialización que nos dota de una identidad que nos hace únicos. La familia, la iglesia, la escuela, el barrio, etc. son importantes en ese proceso de adquirir un conocimiento que nos dan un sentido en la vida. En el enfoque sistémico, aunque se reconoce que hay algo afuera que detona nuestra percepción, los significados que damos dependen de nuestras estructuras, de nuestros paradigmas y del medio en que nos desenvolvemos.

Esta propuesta integradora, es decir, esta manera de abordar el conocimiento de lo social en el que se acepta algo allá afuera objetivado y la interpretación y generación subjetiva de la realidad social es la propuesta que Peter Berger y Thomas Luckmann



sintetizan en su versión de la Construcción social de la realidad (Berger P., Luckmann, T. 2006).

## **2.4 Tiempo, Edad, vejez y envejecimiento.**

La edad está asociada al concepto del tiempo que, desde la perspectiva positivista se nos presenta como objetivo e independiente a los seres humanos (el tiempo cronológico). Sin embargo, desde la perspectiva constructivista la edad es también una construcción y tiene que ver con la vida misma, con la existencia del ser humano que transcurre en contextos sociales e históricos únicos, “Es el devenir, o mas aun la existencia de una pluralidad de secuencias en devenir, tanto sociales como biológicas o subjetivas la que hace posible la noción de tiempo” (Filardo y Muñoz, 2010).

### **2.4.1 Tiempo biológico (cronológico y vital), subjetivo y socio-histórico.**

Los seres humanos somos seres biológicos, sociales e históricos, por lo tanto, el concepto temporal está en todo momento presente en la vida y ésta tiene sentido solo en la medida en que pensamos que la existencia es finita: todo fluye, cambia, se transforma y envejece de manera que nuestra estancia en el mundo sólo es temporal.

La edad entonces, tendrá que ser comprendida teniendo en consideración el entrelazamiento de las diferentes dimensiones del tiempo: la biológica, tanto en su percepción cronológica (lo cuantificable) como vital (que tiene que ver con los cambios en el cuerpo); la subjetivo (lo interpretativo) y la social e histórica (el carácter contextual y cambiante). Aunque se tiene una cierta idea acerca de qué es el tiempo, resulta casi imposible tener una única y determinante definición. Esto se debe, como señalamos antes, a que por su naturaleza multidimensional nos muestra un lado diferente según el ángulo en que lo distingamos.





Así, en la vida cotidiana el tiempo cronológico “objetivo” está relacionado con el tiempo “real”, es un tiempo que es igual para todos, es decir, es el que mide el curso de la existencia humana, tanto individual como social y se caracteriza porque es la forma en que percibimos el tiempo en una sucesión de hechos y consecuencias del devenir registrado en un calendario. Es el tiempo del sentido común, el que fluye de manera lineal: del pasado al presente y del presente al futuro; la irreversibilidad, la duración y la periodicidad son implicaciones que son parte intrínseca de él. En la posmodernidad, el hombre se caracteriza por funcionar bajo el imperio de Cronos (tiempo) ya que en ella se está en la constante búsqueda del control y la eficacia. Desde el paradigma positivista el tiempo le da orden, coherencia, objetividad y sentido al mundo.

El tiempo vital (tiempo del cuerpo) tiene como premisa el hecho de que desde el nacimiento el ser humano pasa por toda una serie de etapas vitales que le llevan hasta la muerte. Durante este proceso vital el cuerpo se desarrolla dando paso a cambios que tienen un carácter universal, progresivo e irreversible. En el organismo encontramos diversos procesos que se repiten periódicamente con un patrón similar, es decir, que son cíclicos y que están determinados por un ritmo interno autónomo y una perturbación periódica externa, es lo que Maturana (1998) llama “autopoiesis”. Estos procesos se dan independientemente del tiempo cronológico, subjetivo o social.

El tiempo subjetivo es el tiempo percibido y experimentado por el individuo en su vivir en el día a día. En cada vivencia el transcurso del tiempo no es en absoluto uniforme para todos (como sí lo es el tiempo o calendario), el decurso del tiempo dependerá del sujeto y su contexto. “La noción de tiempo involucra dos cualidades intrínsecas de nuestra percepción: somos conscientes tanto de la existencia de un momento determinado (el concepto de “ahora”) como del paso del tiempo (el concepto de flujo temporal)” (Golombek, 2011), el tiempo subjetivo es el intervalo durante el cual transcurre nuestra experiencia consciente donde el pasado o futuro son sólo una ilusión, es el tiempo vivido y su representación mental a través de las experiencias concretas. El tiempo subjetivo o psicológico es privado y está en la conciencia del hombre, es nuestra percepción personal



y única del tiempo cronológico, del tiempo físico. En contraposición a éste el tiempo subjetivo no es cuantificable, es más bien relativo, pues depende del transcurrir de la vida y del devenir del individuo.

Siendo que las sociedades no son estáticas, el tiempo social-histórico, ilustra y nos hace comprensibles los cambios generados en el interior de cada una de ellas. Toda transformación solo tiene sentido cuando relacionamos dos momentos diferentes: lo que era antes y lo que es hoy. El cambio social se entiende considerando todas las dimensiones que se entretajan para dar cuenta de un momento histórico y éste es único y contextual. El tiempo así concebido es relativo de manera que no hay un tiempo igual que sea universal pues cada una de las sociedades experimenta su existencia de formas muy diferentes. Así, no existe un único tiempo social, monolítico y homogéneo sino que este tiene una pluralidad de tiempos como reflejo de los cambios en los diferentes fenómenos que coexisten en cada sociedad. La historia entonces, ha de explicar la relación de las sociedades con su duración temporal, es decir, con el proceso de transformación social en la multiplicidad de sus aspectos.

#### **2.4.2 El concepto de la edad.**

El ser humano es un ser histórico y en este sentido el concepto de la edad tiene, irremediadamente, una estrecha relación con el tiempo. La edad no es un concepto neutro ni estático. Existe diversas definiciones de edad, así por ejemplo la Real Academia Española presenta algunas: “1. Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales; 2. Duración de algunas cosas y entidades abstractas; 3. Cada uno de los períodos en que se considera dividida la vida humana; 4. Periodización, tradicionalmente usada, en la que se divide la historia que se considera; 5. Espacio de años que han corrido de un tiempo a otro”. Sin embargo, estas definiciones no dan cuenta de la complejidad del fenómeno de la vejez.



La edad como el tiempo tendrán que comprenderse desde la vinculación con todas la dimensiones que le son intrínsecas. En esta investigación sostenemos que la edad solo podrá ser entendida teniendo en consideración las dimensiones biológica, subjetiva y social que se entretajan en una interacción dialéctica, “Analizar la edad como principio de organización social implica estudiar las normas y reglas culturales asumidas y que están ligadas a ella” (García, 2005:22).

En una sociedad como la nuestra, caracterizada por un constante proceso de cambio y transformación (sociedad del cambio) los criterios adoptados para clasificar a la población desde el punto de vista de la edad tienen que considerar la diversidad de percepciones que son símbolo de nuestra época como son la esperanza de vida (apenas a mediados del siglo XX, ésta era tan solo de 50 años, hoy es de 75 años), el bienestar y la calidad de vida (considerados no solo desde la perspectiva económica), la revolución tecnológica y el conocimiento (lo que es útil hoy, podría no serlo en cinco años), etc.

En esta condición, es necesaria una revisión sobre la conceptualización de la edad, pues la complejidad de la sociedad nos demanda una mirada holística y multidisciplinaria que nos lleve a dar cuenta del fenómeno en todas sus dimensiones: biológica, subjetiva y social histórica.

La edad biológica en su concepción cronológica se presenta como objetiva, y es la manera en que comúnmente medimos la edad, es el tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo y aunque es esencial, no determina la condición de los individuos en la sociedad. Al igual que los conceptos de raza y sexo, este no puede ser modificado por el ser humano.

En su concepción vital la edad biológica se determina, en gran medida, por el estado físico y la salud de los órganos del cuerpo humano que obedecen a un desarrollo que lleva implícito su deterioro natural. Aunque este deterioro es inevitable, cada ser humano lo experimenta de manera diferente, siendo una experiencia única, específica y contextual porque cada individuo es único. Así, no existe un programa biológico



universal predeterminado para todos, la edad vital está siempre en relación a las otras dimensiones: la subjetiva y la social. El avance de la medicina ha impactado de manera sorprendente la manera de ver lo que llamamos edad biológica, pues el deterioro de los órganos en el ser humano, hoy más que nunca, tienen que ver con las condiciones sociales y psicológicas en que viven y se desarrollan los individuos; hoy la explicación genética ya no es suficiente para explicar el fenómeno.

La edad subjetiva, en su concepción psicológica se refiere principalmente, a la edad sentida por el individuo. Se configura a partir de cualidades personales, es decir, a partir de lo que piensa el individuo acerca de sí mismo, de su autoestima, de su autonomía, de su salud, de su capacidad para adaptarse a los cambios, a sus habilidades para relacionarse con otros seres humanos tanto social como afectivamente.

En su concepción social, la edad subjetiva esta sujeta, por un lado, a la manera en que está organizada la sociedad, sus normas y sus leyes desde las cuales el individuo puede desempeñar algunos roles y otros no, es la edad legal o burocrática y tiene una estrecha relación con la edad cronológica, pues desde esta percepción la sociedad atribuye actitudes y conductas que se “consideran adecuadas” para una edad determinada.

Por el otro, la edad subjetiva tiene relación con los imaginarios sociales que la sociedad construye sobre los estratos de la sociedad a los que les atribuye ciertos estereotipos sin que estén de por medio normas escritas. Las visiones negativas y positivas se mezclan en el imaginario colectivo, la percepción sobre el adulto mayor es construida sobre una confusión de mitos y realidades muchas veces descontextualizados, sin tener en consideración que lo que puede ser verdadero en otras latitudes y en otros momentos aquí y ahora puede no serlo. En el sentido común, estos estereotipos son muy resistentes al cambio y el impacto social lleva a la creación de relaciones de indiferencia y marginalidad de la sociedad hacia los adultos y, lo que es peor todavía, a que los adultos mayores las acepten sin cuestionamiento.



### 2.4.3 La vejez y el envejecimiento.

La vejez generalmente se asocia con una edad mayor aunque esto sea solo relativo ya que existen, como se ha comentado, más factores que la determinan. En la cultura occidental los viejos son, por definición y por sentido común, los que más han vivido, los que más tiempo de vida llevan en este mundo y damos por hecho que la edad determina la vejez. “En general, la vejez suele ser reconocida por la mayoría de nosotros a partir del tiempo acumulado, como un signo del tiempo transcurrido, independientemente de la interpretación que cada grupo o cultura haga de tal signo, es decir, del significado con el que se relaciona esta edad en función de un momento histórico determinado”. (Ramos, Meza, Maldonado, Ortega, Hernández, 2009:48). Desde el positivismo se ha impuesto una visión biológica sobre la vejez buscando el conocimiento universal y uniforme. Sin embargo el conocimiento sobre la vejez se ha relativizado al incluir las dimensiones psicológica y social, es decir, su contexto.

Lo anterior lleva a considerar el replanteamiento de los conceptos de vejez y envejecimiento en el que se resalten las condiciones subjetivas (sociales y psicológicas) de este fenómeno. Para algunos la vejez es una etapa del ciclo vital reduciéndolo a su dimensión biológica, para otros es un momento dramático del devenir considerándola de manera fatalista, en otras palabras, es el resultado de un proceso del desarrollo del organismo al que llaman envejecimiento. Asimismo desde esta lógica, se han incorporado las dimensiones psicológica y social para concluir que la vejez es el resultado de un proceso en la cual se llega a una edad en la que se considera viejo a quien ha llegado a cierto parámetro (60 o 65 años burocráticamente o donde el individuo debe asumir ciertos roles psicológicamente).

Para esta investigación se ha considerado el planteamiento de Ramos et al. (2009:53) de “integrar ambos conceptos como parte de una misma situación en lugar de separarlos”. Con ello se estaría salvando la tendencia de dividir y resaltar el carácter biológico-salud por un lado o, por el otro, el psicológico y el social. El término vejez es planteado por estos autores como sinónimo de envejecimiento pues consideran que vejez



es al mismo tiempo un producto y un proceso, por lo tanto, de esta manera se asume la naturaleza cambiante, dialéctica y dinámica del fenómeno de la vejez.

Al plantear estos autores a la vejez como una situación, están resaltando que la vejez no es una experiencia individual (biológica) sino social “Los cambios biológicos solamente toman sentido en función de una sociedad determinada” (Ramos, et al. 2009:53). Entonces, el término de vejez se enriquece en la medida en que se relativiza la concepción del fenómeno en función de la cultura y sus especificidades contextuales.

También estos autores niegan que la vejez sea una etapa más del desarrollo, pues al ser una situación social subjetiva, la edad se relativiza según las representaciones y percepciones que le atribuyan, pues no existe un proceso de envejecimiento por sí mismo, éste solo existe en función de una construcción social subjetiva. Por tanto, cualquier cambio cultural llevará a una nueva contextualización del proceso.

No se puede hacer una separación entre la vejez y el envejecimiento, de la misma manera en que no se puede separar a la realidad del individuo que produce esa realidad. Toda construcción social es siempre una distinción, es decir, surge a través del lenguaje, y es a través de éste por el que surgen los imaginarios sociales sobre la vejez, pero es a través de él también que se pueden cambiar los significados que le demos al término.

## **2.5 Teorías sobre la vejez.**

Los cambios morfológicos, funcionales y psicológicos que el paso del tiempo ocasiona de forma irreversible en los organismos vivos, no se presentan de forma repentina y conjunta en una persona por el mero hecho de alcanzar una determinada edad burocrática (65 años) o por el hecho de un cambio en la situación laboral (se es viejo al llegar a la jubilación). Aunque el envejecimiento es un proceso universal presenta una gran variabilidad individual y colectivamente, pues no todos envejecemos al mismo tiempo, ni de la misma manera.

Este es un proceso natural, irreversible que no está necesariamente ligado a estereotipos, más bien se considera como una etapa de la vida en la que aún se está apto



para crecer y continuar aprendiendo, como de hecho se está durante la infancia, la adolescencia y la madurez. Serán la funcionalidad física y psíquica del individuo así como su capacidad de ser autónoma y de vivir de forma independiente y adaptada a su entorno las características fundamentales de lo que llamamos envejecimiento satisfactorio. (Marín J.M., 2003)

Como ya se ha apuntado, el fenómeno del envejecimiento es uno de los temas mas importantes de la actualidad, y así será durante las próximas décadas pues, según las estimaciones futuras, el fenómeno traerá como consecuencia profundas modificaciones estructurales en lo económico, lo social, lo psicológico, lo cultural y hasta en lo espiritual.

El proceso del envejecimiento está ligado a la situación de subdesarrollo en nuestro país, y trae como consecuencia problemas aun sin resolver como la pobreza, la educación y la exclusión, esto en un contexto neoliberal que privilegia el factor macroeconómico por encima del bienestar personal y social de los adultos mayores.

Acercarse a este importante tema lleva a comprender que no será desde una teoría general o un paradigma único desde donde se de cuenta del proceso del envejecimiento y sus consecuencias. El asunto se ha abordado desde diferentes aportes teóricos que buscan entender su magnitud y su complejidad, algunos incluso desde una perspectiva claramente política, tendiente a justificar una manera de enfrentar los problemas que han surgido ante la presencia de este fenómeno.

El tema de la vejez ha sido, por tanto, abordado desde las distintas disciplinas científicas con visiones y metodologías específicas y diferentes. En las ciencias en general, el tema ha impactado de tal manera que desde todas ellas se hacen aportaciones diferentes pero muy valiosas. Aquí se hace una breve exposición de algunas perspectivas teóricas que han sobresalido por sus aportes en las que han contribuido, desde sus enfoques, a enriquecer este proceso de construcción de una mirada integral sobre el asunto del adulto mayor.



Se han hecho varios esfuerzos por clasificar los enfoques de acuerdo a una característica común que las agrupa. Paula Aranibar (2001) se inclina por considerar dos dimensiones básicas desde las cuales se parte en la forma de concebirlo. Así para ella, es posible analizar las diferentes perspectivas que tienen en común considerar el criterio de la edad por un lado, y el criterio de lo social (sistema o estructura social) por el otro, ambas se consideran como las dos caras de la misma moneda. Mientras el primero hace referencia a enfoques como la Teoría de la Modernización, la de Cohortes y Generaciones o Generacional, o la de Ciclo de vida. Del otro lado estarían los enfoques como el de la Subcultura y Grupo Social Minoritario, la Teoría del Etiquetaje, la Teoría de la desvinculación, la Teoría de la Actividad y la Teoría del Vaciado de roles. Esta autora analiza aparte la Teoría de la Gerontología Crítica.

### **2.5.1 Teoría de la Modernización.**

Ésta teoría, desarrollada por Donald O. Cowgill en su libro *Aging and Modernization*, propone que la integración del adulto mayor en la sociedad disminuye de un nivel alto en una sociedad tradicional, a uno bajo en las sociedades industriales modernas. Es decir, esta teoría sugiere que a medida que aumenta el grado de modernización de las sociedades, en esa misma medida disminuye la valoración social de la vejez.

Factores como la disminución de la tenencia de la tierra como fuente de posición social, la sustitución de la familia extendida por un modelo nuclear (padres e hijos), el aumento de la movilidad demográfica, el incremento en la proporción de personas de edad avanzada con respecto a la población total, la educación masiva y los cambios en la tecnología, la estructura social y los valores culturales, hacen creer que este proceso se da de manera lineal y homogénea para todas las sociedades. Esta manera de ver el tema de los adultos mayores ha llevado a conclusiones generales que no dan cuenta de las particularidades sociales y culturales en cada sociedad.





Algunas críticas a la teoría de la modernización consideran que, en sociedades más modernas, los adultos mayores son más valorados si éstos se encuentran ligados a una ocupación y a la educación como en Japón. También ponen en duda esta teoría cuando contemplan una idealización del pasado pues no siempre la vejez era bien valorada sino que ésta dependía de factores como el género, la raza, el grupo étnico, la clase social, la región y el período histórico, entre otros (Sánchez, 2000). Lo que está de fondo en este enfoque es la identificación entre modernización con la occidentalización, lo que lleva a evidenciar el intento de la justificación del status quo y la imposición de una forma de vida en el mundo.

### **2.5.2 Teoría Generacional.**

Tomando los instrumentos demográficos de Cohorte y Generación, esta teoría (Mannheim, 1990) parte de la hipótesis de que: a medida que cumplen años, los individuos cambian social, psicológica y biológicamente, cambian roles y acumulan conocimiento, actitudes y experiencias. A medida que van naciendo sucesivas cohortes, ellas van envejeciendo en diferentes tiempos y responden a experiencias históricas únicas hasta que desaparecen (Aranibar, 2001).

El efecto generacional, según esta teoría, lo que resalta es que personas nacidas en diferentes momentos experimentan por un lado, hechos históricos diferentes y, por otro lado, experimentan una misma realidad de manera diferente. Un mismo evento histórico y social es percibido, en función de la edad que se tiene, de forma a veces contradictoria y, por tanto, trae también diversos efectos. El criterio generacional indica la existencia de una permanente lucha o relación de conflicto potencial entre generaciones, que en la actualidad tiende a resolverse a favor de los más jóvenes en detrimento de las generaciones más viejas, que se ven relegadas a escalas sociales más bajas.

Esta teoría considera también que el proceso de envejecimiento no es único ni fijo, va cambiando de acuerdo a las diferentes generaciones y en la medida en que la sociedad se transforma, pues ésta establece los límites cronológicos que separan los grupos de



edad. Por tanto, no es correcto pensar que quienes hoy son jóvenes, experimentarán su proceso de envejecimiento de la misma manera en que lo hacen los adultos mayores de ahora. En su momento la sociedad dictará las pautas, los valores y las normas en que ellos lo harán. Es interesante observar que esta teoría considera al proceso de manera circular, es decir, que los cambios en la estructura social definen el proceso de envejecimiento de los adultos mayores, pero también, estos cambios en el proceso de envejecimiento producen cambios estructurales en la sociedad.

### **2.5.3 Teoría del Ciclo de Vida.**

Por principio, esta tercera teoría (Baltes, Paul) también reconoce el criterio de la edad como parte de ella y está ligada estrechamente a la teoría generacional. Nos lleva a considerar que la situación y la posición social experimentada en los adultos mayores están determinadas por los acontecimientos, decisiones y conductas vividas durante su historia. También analiza el proceso de desarrollo psicológico a lo largo de la vida de cada individuo y postula que la secuencia de etapas de desarrollo que transita cada persona durante su vida está determinada por procesos biológicos y sociales.

Así mismo introduce la noción de que el envejecimiento es una etapa más en el proceso total del ciclo de vida. Esto es, el envejecimiento no implica necesariamente una ruptura en el tiempo ni el ingreso a una etapa terminal, más bien es parte de un proceso donde el individuo continúa participando en la sociedad, al igual que lo hace en etapas anteriores. Existe una interacción entre los ciclos de vida que surge de las dinámicas entre los miembros de una comunidad, como el de la familia. En esta interacción de ciclos es fácil observar cómo el individuo experimenta los cambios, por ejemplo: la pérdida de progenitores, al dejar de ser hijo cuando mueren los padres, o la experiencia de tener la casa vacía cuando los hijos se van, la llegada de nuevos miembros al sistema (nietos, bisnietos), etc.



Dicha teoría se caracteriza por poner énfasis en el contexto social y la cultura, es decir, además de incluir el factor del crecimiento y el declive biológico, se enfatiza en a) el papel de la cultura en sus mas variadas formas: el contexto físico, el contexto social y la evolución histórica en la estructuración del desarrollo humano; b) en el papel del individuo como productor de su desarrollo, como un ser capaz de dirigir e influir en el curso de su vida, es decir, capaz de establecer metas y objetivos que definirán su rumbo; y c) en la adaptación, es decir, creando nuevos objetivos durante toda su vida y siendo capaz de cambiar y adaptarse a diversas circunstancias.

#### **2.5.4 Teoría de la Subcultura.**

Esta teoría (Armol, Rose 1965) sostiene que en las sociedades avanzadas los adultos mayores tienen tendencia a interactuar más entre sí que con grupos de edad diferente, esto explicaría el fenómeno del aislamiento o el desapego que se presenta en la vejez. El hecho de que el anciano tenga que compararse con sus coetáneos para conservar una buena autoestima, sólo estaría confirmando que el anciano tiene una visión de vida en base a la imagen que se tiene sobre una vida joven. De esta manera, los adultos mayores formarían una subcultura aparte, una minoría social, que les ayuda a mantener una identidad y una autoestima positiva.

Entonces las sociedades modernas estarían forzando a los adultos mayores a constituir una minoría social, muy similar a otras por situaciones específicas tanta biológica como psicosociológicas como, por ejemplo, los negros o los indios en los Estados Unidos, o los indígenas en México (Ortiz, T. Pedro 2008).

#### **2.5.5 Teoría del Etiquetaje.**

Aquí (Kuypers y Bengston 1973) se afirma que al etiquetar a una persona, por ejemplo, como senil o dependiente, conllevará a que socialmente sea percibida y tratada de esa manera, haciendo que modifique sus roles, su estatus y su identidad. Esto es, la

forma en que se percibe a un adulto mayor, acaba siendo el modo en que el se percibe a sí mismo, y su conducta se orientará en base a ello. Por tanto, sostiene que los adultos mayores responden más a una identidad impuesta por la sociedad que a un proceso de auto identificación. Lo rescatable de este planteamiento es que lleva a considerar las valoraciones y las dinámicas sociales como causa de la desvinculación social y no a la edad.

Las siguientes teorías parten del debate sobre la relación del envejecimiento y la adaptación social. La base de este debate está en suponer que todo individuo tiene determinadas necesidades y que se tienen una serie de capacidades y habilidades personales para aprovechar las oportunidades del entorno social para satisfacerlas. En la medida en que se logre este supuesto, entonces se logrará una eficiente adaptación.

### **2.5.6 Teoría de la Desvinculación o Desapego.**

Desde esta propuesta (Cummings, Elaine y Henry Willam 1961) se sostiene que un envejecimiento normal se caracteriza por un retiro mutuo entre la sociedad y el adulto mayor. Afirma que las personas van haciéndose cargo del declive de sus habilidades a medida que envejecen y en ese mismo grado se van desvinculando y distanciando del mundo. A esta edad se empiezan a reducir las actividades productivas pues se supone que las condiciones para producir ya no son iguales a las de un joven. Esta desvinculación puede estar dándose más por lo estereotipos y prejuicios de la sociedad que por una desvinculación real.

También supone, que la desvinculación permite al adulto mayor desprenderse de una serie de roles, responsabilidades sociales y productivas (a través de la jubilación) a las que ya no está en condiciones, ni física ni psicológicamente, de asumir. De esta manera da oportunidad de que se produzca el cambio de generaciones, los adultos mayores dan paso a las nuevas generaciones y se retiran sin mayores conflictos y traumas.



### **2.5.7 Teoría de la Actividad.**

Los autores de esta perspectiva (Havighurst, Robert y Maddox George 1973) consideran que solo un individuo activo puede estar feliz y satisfecho. La persona ha de ser productiva y útil en el contexto donde se encuentre, de lo contrario, el descontento y la sensación de inutilidad estarán presentes en él. Las actitudes y actividades habituales del adulto mayor deberán mantenerse el máximo tiempo posible, para ello tendrá que haber mayores oportunidades. La actividad debe ser la principal alternativa para que el individuo pueda seguir autorealizándose.

La pérdida de roles en la vejez tendrá que ser compensada por nuevos roles o la intensificación de los ya existentes. Si el adulto mayor deja de ejercer esas actividades verá desaparecer su prestigio, su poder y su imagen; de ahí que los individuos han de intentar seguir activos desarrollando actividades típicas de la edad madura. La pérdida de roles es, según esta teoría, la causa principal de que los adultos mayores no puedan adaptarse a sus nuevas circunstancias. El individuo debe ocupar nuevos roles propios de sus nuevas circunstancias y así, no caer ni en la inadaptación, ni en la alienación.

### **2.5.8 Teoría de los roles.**

Muy cercana a la anterior esta mirada (Rosow, Irving 1967) parte del supuesto de que a lo largo de la vida los seres humanos desempeñamos un gran número de roles que nos definen tanto personal como socialmente. El concepto que se tiene de sí mismo y la autoestima dependen del tipo de roles que se desempeñen en la sociedad. Plantea también que durante la vejez el individuo pierde sus roles mas importantes (la de esposo al enviudar, la de padre al emanciparse los hijos, etc.) y llega una sensación de desestructuración social. Para esta teoría, en la medida en que el individuo vaya haciéndose cargo de los cambios en su nuevo contexto (económico, social, etc.) y adoptando nuevos roles, estará mas adaptado a su nueva situación en la vejez.



### **2.5.9 Teoría de la continuidad.**

Aquí la propuesta es (Naugarten, Bernice, 1964), que no hay ruptura radical ni transición brusca entre la edad adulta y la vejez. Se trata tan solo de cambios menores u ocasionales que surgen de las dificultades de la adaptación del individuo a su nuevo contexto. Se piensa que se mantendría una continuidad y estabilidad entre la etapa anterior de adultez y esta nueva de vejez. El paso a la vejez es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida del pasado y la personalidad así como el sistema de valores permanecen intactos.

Para estos autores el individuo (desde su nacimiento hasta su muerte) constituye una sola entidad coherente, cualquier estado o actitud del individuo depende en gran medida de lo que era anteriormente, en la vejez se va reforzando cada vez más esa personalidad que fue construyéndose durante toda su vida. En suma, la vejez es el producto de un modo de vivir, de pensar y de actuar desde que se nace hasta esta etapa de la vejez, y la única diferencia es que en esta última etapa se acentúan esos rasgos.

Se asume que los roles perdidos no necesitan ser reemplazados. La experiencia de la vida creará ciertas predisposiciones relativas a estilos de vida y preferencias personales que el individuo mantendrá en lo posible. Al envejecer, los individuos aprenden a utilizar diversas estrategias de adaptación que les ayudan a reaccionar eficazmente ante los sufrimientos y las dificultades de la vida.

### **2.5.10 Gerontología Crítica.**

Para estos autores (Arber y Ginn 1996) esta teoría es una perspectiva que busca situar los problemas de la dependencia y el envejecimiento en relación con la estructura social y no con el individuo. La tesis central de este enfoque consiste en que la vejez es más una construcción social que un fenómeno psicológico o biológico y, por tanto, son las dimensiones sociales, económicas y políticas las que determinan las condiciones de

vida y las imágenes sociales que se tienen sobre las personas mayores. Otra característica importante de este enfoque es la que considera que en las sociedades industrializadas los adultos mayores tienen una posición social y económica inferior a la de cualquier otro grupo, que están al margen de la sociedad y están confinados en la dependencia. Lo anterior es consecuencia de las exigencias del capitalismo, que usa al Estado como intermediario mediante las políticas públicas asistencialistas dirigidas a los llamados grupos vulnerables, entre ellos los adultos mayores.

Según Arber y Ginn, las políticas asistencialistas originan una serie de prejuicios y estereotipos sobre la vejez que determinan una imagen negativa, creando un efecto perverso que es necesario para justificarlas. Este enfoque tiene la virtud de poner en primer plano la dimensión política del tema y, con ello, el enfoque macrosocial por sobre lo microsocioal. Pero al considerar el tema de los adultos mayores como una construcción social se parte de la idea de que los problemas de este grupo vendrán siempre desde fuera de ellos y, por tanto, no hay espacio para los factores personales y específicos que expliquen la calidad y el sentido de vida en esta etapa.

### **2.5.11 Teoría del Conflicto.**

Aquí se resalta el factor económico por sobre cualquier otro. La principal tesis de esta propuesta es el supuesto de que la sociedad es de naturaleza desigual y conflictiva, de ahí que no debe sorprender un distanciamiento entre la población joven y productiva y los adultos mayores. Puede observarse la influencia darwinista al postular la competencia y la lucha en la que se impone la sobrevivencia de los más fuertes y los más aptos.

### **2.5.12 Envejecimiento activo OMS.**

En los últimos años ha surgido una nueva forma de abordar el tema del envejecimiento. Algunos le han llamado: saludable, buen envejecer, competente, con éxito o activo. El concepto ha ido evolucionando, desde la definición de la OMS de 1990



del envejecimiento saludable (centrado en la salud), hacia un esquema más integrador, como el de envejecimiento activo definido como “el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen” (OMS, 2002).

El objetivo de este esquema es extender la calidad, la productividad y esperanza de vida a edades avanzadas; seguir siendo activo físicamente y permanecer activo social y mentalmente, participando en actividades recreativas, de voluntariado o remuneradas, culturales, sociales y educativas.

Para la OMS el envejecimiento activo es un concepto biopsicosocial y, por tanto, no solo se reduce al mantenimiento de una buena salud libre de discapacidad. Implica el mantenimiento óptimo de aspectos psicológicos y sociales. Cuatro son las áreas que, según la OMS, deben promocionarse para lograr envejecer activamente: hábitos saludables; funcionamiento cognitivo; funcionamiento emocional, control y estilos de afrontamiento positivos; y participación social.

En 1995, cuando la OMS cambió de nombre su “Programa de Salud de las Personas Mayores” por el de “Envejecimiento y Salud”, marcó un importante cambio de orientación. El nuevo nombre considera ahora una perspectiva de todo el curso vital: todos envejecemos y la mejor manera de asegurar una buena salud para las futuras generaciones de personas mayores es prevenir las enfermedades y promover la salud durante todo el ciclo vital. Sólo puede comprenderse bien la salud de aquellos que actualmente se encuentran en la vejez si se tienen en cuenta los acontecimientos de la vida por los que han pasado. En el año 2000, el nombre del programa de la OMS se volvió a cambiar a “Envejecimiento y Ciclo Vital” para reflejar la importancia de una perspectiva que abarque todas las fases de la vida.

Según la OMS, el concepto “activo” no solo se refiere a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, sino a la capacidad para estar físicamente activo. Los adultos mayores que se retiran del trabajo y





los que están enfermos o viven en situación de discapacidad pueden seguir contribuyendo activamente con sus familias, comunidades y países. El planteamiento del envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Se pasa de un planteamiento basado en las necesidades, que contempla a los adultos mayores como objetivos pasivos, a otro basado en los derechos como la igualdad de oportunidades y de trato, así como el derecho de participación en los procesos políticos y en otros aspectos de la vida.

## **2.6 Revisión crítica.**

Se han repasado algunas de las teorías sobre el adulto mayor que son las más significativas por el impacto que han tenido en la conformación de una explicación sobre este tema (ver cuadro No. 4).

Se ha dicho aquí que sus aportes han sido importantes desde sus miradas que siempre serán parciales, pues no existe hasta ahora una teoría general que dé cuenta del fenómeno del envejecimiento de manera cabal y total. Estas teorías reflejan la imagen que se tiene de esta etapa de la vida. Según la teoría que se adopte, se verá la posición con respecto a si la vejez puede considerarse como una etapa de pérdidas o como una de plenitud. Es difícil encontrar una teoría o enfoque integral que permita comprender completamente la vejez y el envejecimiento. Se elaboran teorías sustantivas para la interpretación de una determinada realidad que dan respuesta a problemas específicos, y estas suelen ser insuficientes para resolver en forma satisfactoria preguntas sobre la vida personal y social de las personas mayores.

Sin embargo, de todas ellas se han ido nutriendo las explicaciones sociológicas. Conceptos como marginación, aislamiento, desapego, vejez satisfactoria, rol, bienestar, calidad de vida, etc. han dado la posibilidad de llegar a comprender con mayor claridad la



CUADRO No. 4

**TEORIAS EXPLICATIVAS DE LA VEJEZ, SEGÚN EL CRITERIO DE LA EDAD O LO SOCIAL**

CRITERIO	FACTORES	TEORIA	AUTOR	RESUMEN	CRITICA
CRITERIO DE LA EDAD (CRO-NOLOGICO)	FACTORES HISTÓRICOS Y DEL PASADO	TEORÍA DE LA MODERNIDAD	COWGIL	LA VEJEZ SE EXPLICA CONSIDERANDO LOS RESULTADOS DE LA MODERNIDAD, COMO SON EL AUMENTO DE LA POBLACIÓN ANCIANA EN RELACIÓN AL TOTAL, LA EXTENSIÓN DE LA EDUCACIÓN, LA SUSTITUCIÓN DEL MODELO DE FAMILIA EXTENSA POR EL DE FAMILIA NUCLEAR, EL PROCESO DE URBANIZACIÓN, ETC. QUE PRODUCEN COMO RESULTADO LA DEVALUACION SOCIAL DE LA VEJEZ.	EL INTENTO DE HOMOGENEIZAR A LOS ANCIANOS EN UNA TEORÍA GENERAL QUE EXPLIQUE SUS CONDUCTAS Y LAS DE LA SOCIEDAD HACIA ELLOS, SIN TENER EN CUENTA LA DIVERSIDAD CULTURAL Y LOS CONTEXTOS ESPACIO-TEMPORALES. LA IDENTIFICACIÓN DEL PROCESO DE MODERNIZACIÓN Y PROGRESO CON EL CONCEPTO DE OCCIDENTALIZACIÓN. LO RESCATABLE SERIA LA IMPORTANCIA DEL MEDIO (FAMILIA Y TRABAJO) EN LA CONFORMACION SOCIAL DE LA VEJEZ.
	FACTORES DEMOGRAFICOS	TEORÍA DE LA GENERACIÓN	MANN-HEIM	DE ACUERDO A LA EDAD LOS INDIVIDUOS CAMBIAN ROLES, CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y EXPERIENCIAS. TAMBIÉN CONFORME NACEN NUEVAS COHORTES, ÉSTAS ENVEJECEN EN DIFERENTES TIEMPOS Y RESPONDEN A EXPERIENCIAS HISTÓRICAS ÚNICAS, MUY DIFERENTES A GENERACIONES ANTERIORES, UN MISMO EVENTO SE EXPERIMENTARA DE MANERA DIFERENTE Y SU IMPACTO NO SERA EL MISMO ENTRE LAS DIFERENTES GENERACIONES.	EL DATO CRONOLOGICO EN SÍ MISMO, AUNQUE IMPORTANTE, NO ES SUFICIENTE PARA EXPLICAR LA SITUACION DE LOS ADULTOS MAYORES. ALGUNOS HAN TOMADO ESTA TEORÍA PARA JUSTIFICAR LAS DIFERENCIAS SOCIALES Y LA LUCHA ENTRE ELLAS DESDE EL FACTOR BIOLÓGICO (SE NATURALIZAN LAS DIFERENCIAS), SE USA COMO EXPLICACION DE LA LUCHA DE INTERESES EN TERRENOS GENERACIONALES OCULTANDO LA DIFERENCIA ENTRE CLASES SOCIALES.
	(BIOLOGICOS)	TEORÍA DEL CICLO DE LA VIDA	BALTES	ÉSTA TEORIA VINCULA LA SITUACIÓN Y POSICIÓN SOCIAL DE LOS ADULTOS MAYORES A ACONTECIMIENTOS, DECISIONES Y CONDUCTAS SUCEDIDAS EN ÉTAPAS ANTERIORES. CONSIDERA QUE SON DECISIVOS LOS CAMBIOS PRODUCIDOS EN EL CONTEXTO DE EXISTENCIA VITAL DE LAS PERSONAS (UNA EDAD PARA ESTUDIAR, PARA SER PRODUCTIVO, PARA EL MATRIMONIO, LA FERTILIDAD, ETC.). PERO ÉSTO NO SIGNIFICA UNA RUPTURA EN EL TIEMPO NI UN INGRESO A UNA ÉTAPA TERMINAL, TAN SOLO ES UNA ETAPA MAS COMO LO ES LA NIÑEZ, LA JUVENTUD O LA ADULTEZ.	ESTA TEORIA JUSTIFICA EL ABANDONO DE LOS ADULTOS MAYORES ARGUMENTADO QUE ES EN ESTE CICLO CUANDO ES DE ESPERARSE LA PARTIDA DE FAMILIARES (EL NIDO VACIO) NATURALIZANDO LA DISCRIMINACION, LOS PREJUICIOS Y LOS ESTEREOTIPOS HACIA ESTE GRUPO. COMO LA ANTERIOR TEORIA, ESTA MIRADA SOLO EXPLICA PARCIALMENTE EL FENOMENO DE LA VEJEZ, PERO NO ES SUFICIENTE AL NO CONSIDERAR LAS OTRAS DIMENSIONES QUE CONFORMAN EL FENOMENO.



CRITERIO DE LA ESTRUCTURA SOCIAL	FACTORES CULTURALES	TEORIA DE LA SUB-CULTURA	ARMOL ROSE	EN SOCIEDADES AVANZADAS LOS ADULTOS MAYORES TIENDEN A INTERACTUAR MÁS ENTRE SÍ QUE CON GRUPOS DE OTRA EDAD, ESTO EXPLICA SU AISLAMIENTO. SE CONFIRMA ASI QUE SE CREA UNA VISION EN QUE LA REFERENCIA PRINCIPAL ES LA IMAGEN DE UNA VIDA JOVEN, CONSTITUYENDOSE UNA MINORIA SOCIAL IGUAL QUE SUCEDE CON CARACTERISTICAS BIOLÓGICAS Y PSICO-SOCIALES (NEGROS, INDIGENAS, ETC)	PARA ALGUNOS ESTA TEORIA CORRE EL RIESGO DE CONFUNDIR SUBCULTURA CON MARGINALIDAD, CONSIDERANDO A LOS ADULTOS MAYORES COMO UN GRUPO MARCADO POR LA FALTA DE MOVILIDAD, TANTO FISICA COMO SOCIAL, SIN COMPETITIVIDAD, EN POBREZA, SEGREGACION Y AISLAMIENTO SOCIAL.
	FACTORES DEL ENTORNO SOCIAL Y LA CONDICION FISICA	TEORIA DEL ETIQUETAJE	KUYPERS Y BEN-GSTON	ESTA TEORIA PONE ENFASIS EN LA COERCION Y OBLIGATORIEDAD QUE LA SOCIEDAD (ENTORNO) IMPONE A LOS ADULTOS MAYORES PARA ACATAR NORMAS Y PAUTAS PREESTABLECIDAS. DESDE LA SOCIEDAD SE IMPONE UNA IDENTIDAD SIN IMPORTAR LA AUTOIDENTIFICACION DE LAS PERSONAS.	ESTA TEORIA LLEVADA A LA VIDA COTIDIANA DE LOS ADULTOS MAYORES, PUEDE PRODUCIR EL EFECTO DE CONSIDERAR QUE ESTE GRUPO SEA PERCIBIDO Y TRATADO DE ACUERDO A LA ETIQUETA SOCIAL. LO MAS PELIGROSO ES CUANDO LA MISMA PERSONA SE PERCIBE Y ACTUA DE ACUERDO A ESA ESTIGMATIZACION.
	FACTORES DE LA ADAPTACION	TEORIA DE LA DESVIN-CULACION	CUMMING Y WILLAM	RESALTA LA INEVITABILIDAD DE LA DISMINUCION DE LA INTERACCION ENTRE EL ADULTO MAYOR Y LA SOCIEDAD DE FORMA SATISFACTORIA. LA PERSONA SE DESPRENDE DE ROLES Y RESPONSABILIDADES QUE YA NO ESTA EN CONDICIONES DE ASUMIR. ASI, EN ESTE PROCESO SE DEJA CAMPO PARA EL CAMBIO DE GENERACIONES VIEJAS POR NUEVAS SIN CONFLICTOS NI TRAUMAS.	LA IMPOSIBILIDAD DE GENERALIZAR, PUES NO ES UN FENÓMENO NATURAL NI BUSCADO, SINO UN AJUSTE PSICOLÓGICO A LOS ACONTECIMIENTOS QUE OCURREN FUERA DE LA VOLUNTAD DEL SUJETO. SE ACEPTA EL NUEVO ESQUEMA MÁS COMO UN CAMBIO DE ROLES QUE COMO UNA RENUNCIA. NO ES PROPIAMENTE UNA DESVINCULACIÓN SINO LA MODIFICACIÓN EN LA FORMA DE COMPROMETERSE Y RESPONSABILIZARSE. SE OCULTA LA FALTA DE OPORTUNIDADES PARA ESTE GRUPO.
		TEORIA DE LA ACTIVIDAD	HAVIGHURST Y MADDOX	EL ENVEJECIMIENTO IMPLICA MANTENER LAS ACTITUDES Y ACTIVIDADES NORMALES POR EL MAXIMO TIEMPO POSIBLE. UN ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO CONSISTE EN PERMANECER COMO SI SE ESTUVIERA EN LA EDAD ADULTA. LA PERDIDA DE ROLES ES LA FUENTE PRINCIPAL DE LA INADAPTACION.	ESTA TEORÍA ENFATIZA QUE LAS ACTIVIDADES SOCIALES JUEGAN UN ROL DE AMORTIGUADOR PARA ATENUAR EL TRAUMA DE LA PÉRDIDA DE ROLES MÁS IMPORTANTES. LA ACTIVIDAD SOCIAL NO ES SUFICIENTE PARA LOGRAR UN BUEN NIVEL DE SATISFACCIÓN DE VIDA, SOLO LAS QUE TIENEN SENTIDO PARA ÉL Y NO LA ACTIVIDAD POR SÍ MISMA.



	TEORIA DEL VACIADO DE ROLES	ROSOW	SE PLANTEA QUE EN LA VEJEZ SE PIERDEN LOS ROLES MAS IMPORTANTES PARA LA PERSONA Y JUNTO CON ELLO LA DE LOS VALORES, DE LO CORRECTO E INCORRECTO DE SU CONDUCTA QUE PRODUCE UNA SENSACION DE LIBERTAD. EXISTE LA POSIBILIDAD DE QUE SIN ROLES EL SUJETO ENTRE A UNA SITUACION DE TOTAL DESESTRUCTURACION.	ESTA TEORIA SE OLVIDA DE LA CAPACIDAD DE LOS INDIVIDUOS DE AUTOGENERARSE (AUTOPOIESIS) AL PROPONER LA DESAPARICION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR. TIENE UN MUY CORTO ALCANCE EXPLICATIVO AL PREDEFENIR A PRIORI UNA CONDUCTA GENERAL DEL INDIVIDUO SIN TOMAR EN CONSIDERACION EL CONTEXTO PERSONAL Y SOCIAL.
	TEORIA DE LA CONTINUIDAD	NAUGARTEN	EL PASO A LA VEJEZ ES UNA PROLONGACION DE EXPERIENCIAS, PROYECTOS Y HABITOS DE VIDA. LA PERSONALIDAD ASI COMO EL SISTEMA DE VALORES PERMANECEN INTACTOS. AL ENVEJECER LOS INDIVIDUOS APRENDEN A UTILIZAR DIVERSAS ESTRATEGIAS DE ADAPTACION QUE LES AYUDAN A REACCIONAR EFICAZMENTE ANTE LOS SUFRIMIENTOS Y LAS DIFICULTADES DE LA VIDA.	UNO DE LOS PUNTOS QUE SE CRITICAN ES EL SENTIDO DE CONTINUIDAD COMO SIGNIFICADO DE ESTABILIDAD. EN ESTE SENTIDO, LA CONTINUIDAD COMO UNICA RESPUESTA POSIBLE NO PODRIA INTEGRAR LOS CAMBIOS PSICOSOCIALES QUE SE PRESENTAN CON LA EDAD.
CONSTRUCCION SOCIAL	TEORIA DE LA DEPENDENCIA ESTRUCTURADA	ARBER Y GINN	SE PONE ENFASIS SOBRE EL SISTEMA SOCIAL EN GENERAL EN VEZ DE DIRIGIRLA A LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS INDIVIDUOS. PROPONE QUE LA ESTRUCTURA Y LA ORGANIZACIÓN DE LA PRODUCCIÓN DETERMINAN LAS CONDICIONES DE VIDA Y LOS IMAGINARIOS SOCIALES	AL PROPONER A LA PRODUCCION COMO DETERMINANTE DE LAS CONDICIONES DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, NO DEJA ESPACIO A LA INTERVENCION LIBRE E INDIVIDUAL EN TAL EXTREMO QUE NO HAY POSIBILIDAD A QUE LOS INDIVIDUOS MARQUEN EL CURSO DE SUS VIDAS Y ASI DETERMINEN ELLOS SU CALIDAD DE VIDA.
FACTOR ECONOMICO	TEORIA DEL CONFLICTO	MARSHALL Y GUILLEMARD	PRESUPONE QUE LA SOCIEDAD SE CARACTERIZA POR LA DESIGUALDAD Y EL CONFLICTO DONDE LA EDAD ES UNO DE LOS ESPACIOS PARA ELLO, ES DECIR, TANTO LOS JOVENES COMO LA POBLACION ACTIVA ENTRAN EN COMPETENCIA CON LOS VIEJOS POR MEJORES CONDICIONES ECONOMICAS.	AL IGUAL QUE LA ANTERIOR TEORIA, SE LE OTORGA A LO ECONOMICO UN DETERMINISMO EXTREMO. TAMBIEN SE LE CRITICA EL PRESUPUESTO DE UN DISTANCIAMIENTO Y ENFRENTAMIENTO ENTRE LOS JOVENES PRODUCTIVOS Y LOS VIEJOS IMPRODUCTIVOS.

Fuente: Elaboración propia.

problemática de este fenómeno en crecimiento. No se trata de descalificar tal o cual teoría pues todas han contribuido en su momento, a llevar a debate esta cuestión. En ese sentido, han contribuido a llamar la atención de los estudiosos hacia este tema de vital importancia. Todas estas explicaciones tienen en común el haber sido construidas desde



la dualidad sujeto-objeto, esto es, como algo que esta ahí independiente de nosotros en el que se plantean soluciones desde fuera de los individuos involucrados. Esta posición es precisamente la que el Estado ha adoptado y ella viene desde una perspectiva positivista y lineal. Pero ¿qué hay acerca de las explicaciones que surgen en la vida cotidiana del adulto mayor? es decir, ¿cómo se observa la problemática desde la mirada del propio individuo?

## **2.7 La Realidad del adulto mayor.**

Se han revisado algunas de las teorías que han tenido como objeto de estudio el proceso de envejecimiento en el ser humano. Estas parecen estar muy influenciadas por los paradigmas positivistas y empiristas en los que se acepta una realidad única y universal, una realidad que es igual para todos y cada uno de los seres humanos y que ésta existe independiente de la interpretación del observador. En esta mirada la capacidad de intervención del observador es esencialmente pasiva, pues responde a un orden externo en que las cosas tienen una esencia. Así, el observador toma el papel de receptor pasivo del orden externo ya determinado.

Estas teorías no son necesariamente erróneas, simplemente son reduccionistas, parciales y aisladas, algunas con intentos integradores como la del Envejecimiento Activo. Pero, finalmente, ven la realidad como algo independiente del observador, una realidad donde se habrán de descubrir las leyes que rigen el proceso de envejecimiento y de ahí, poder anticipar las tendencias desde una perspectiva desarrollista. El mito del desarrollo (como algo que existe independiente del observador) ha generado tanto subdesarrollo que ya nadie cree el cuento del paraíso terrenal que promete el capitalismo. . . Tampoco se cree en las bondades democráticas del progreso científico (Collazos, P. W. 2008).

Desde una mirada sistémica el proceso del envejecimiento se aborda desde su complejidad, entendida esta como una red de relaciones infinitas en las que el individuo



se encuentra inmerso en la vida diaria, en la cotidianeidad. En este entramado se pueden observar los distintos subsistemas en que se desenvuelven a diario los individuos: la pareja, los hijos, los padres, los hermanos, los amigos, los compañeros del trabajo, el club, la Iglesia, el médico, el instructor, etc. Y todas estas relaciones cotidianas van conformando la realidad del Adulto Mayor. Es la interacción del individuo con su medio el que crea la realidad. Es la acción en el mundo la que lo crea, el mundo que vivimos va surgiendo en el vivir, no está predefinido. Maturana nos dice: “Aforísticamente hablando: Vivir es conocer. Y conocer es vivir” (Maturana, 2008).

## **2.8 El Giro Lingüístico.**

Los seres humanos somos seres lingüísticos, seres que vivimos en el lenguaje. Si bien biológicamente tenemos una estructura que posibilita el lenguaje, éste es ante todo, un fenómeno social.

Se ha considerado al lenguaje como un código de símbolos y signos que nos permite describir lo que percibimos (el mundo exterior) o expresar lo que pensamos y sentimos (nuestro mundo interior). Desde esta óptica al lenguaje se le asigna solo una capacidad pasiva y descriptiva. Sin embargo el lenguaje es ante todo generativo, este no sólo describe la realidad, sino que la crea. El lenguaje no solo habla sobre las cosas, sino que hace que sucedan las cosas (Echeverría, 2003). El lenguaje, las emociones, y el comportamiento corporal, son nuestros constituyentes primarios, que nos hacen seres humanos, pensar como pensamos y actuar como actuamos, estos constituyentes primarios posibilitan nuestras relaciones interpersonales.

El lenguaje se manifiesta en acciones y toda acción es originada desde las emociones. Para Maturana la cultura occidental ha devaluado a las emociones y ha sobrevalorado a la razón al considerar que esta es la que nos hace humanos y nos hace diferentes a los animales. Lo que nos hace humanos no es solo la razón sino las



emociones que son anteriores a esta. Las emociones determinan el espacio en el que ocurren las acciones.

Las emociones deben entenderse entonces como el espacio básico sobre el cual se crea la red de conexiones y prácticas sociales que devienen en sistemas y contenidos culturales. Las emociones son la matriz sobre la que se mueve la vida social, son tipos básicos de conductas relacionales sobre las que se da la comunicación necesaria para crear los diversos mundos culturales. Un cambio de emoción implica un cambio en ese espacio de la acción, “Nada nos ocurre, nada hacemos que no esté definido como una acción de una cierta clase por una emoción que la hace posible” (Maturana, 2001: 65)

Para comprender la acción humana, se debe estar presente al espacio emocional en que el ser humano se encuentra. Nuestras emociones son determinantes en cada área de nuestras vidas. Donde quiera que estemos las emociones siempre están presentes, no hay manera de evitar estar en alguna, sin ellos no se puede concebir la existencia humana. Desde el espacio emocional creamos y le damos sentido a nuestros mundos a través de nuestras conversaciones. Como seres humanos, somos un tipo de ser vivo que, como condición de su propia existencia, vive sujeto a su capacidad de generar un sentido a su vida, esto es, siempre interpretándose a sí mismo y al mundo al que pertenece, y esto es posible en cuanto operamos en el lenguaje (Echeverría, 2003).

## **2.9 El Sentido Humano.**

La vida en sí misma no tiene sentido, sin embargo, el sentido de vida es una construcción que cada sujeto hace en el vivir, es decir, en el estar en el mundo y en la acción. Lo que experimentamos como mundo o realidad es una interpretación que conlleva una trama de cosas, situaciones y personas que nos dan un sentido y que nos hacen ser como somos. Somos en el vivir cotidiano, el sentido de vida no es algo que esté fuera del individuo y que hay que encontrar como algo trascendental.



El sentido se constituye en el vivir, el sentido no es estático, es autopoietico, se autogenera y autoregula. La autopoiesis es la capacidad de los seres humanos y de los sistemas de producirse a sí mismos de modo indefinido. Un sistema autopoietico es, a la vez, el productor y el producto. Esta característica sólo se pierde al morir, es decir, cuando se destruye el sistema. En las crisis de sentido es responsabilidad del ser humano el seguir generándolo. El sentido de vida se sustenta en el amor por la vida y el amor a la vida se alimenta de las relaciones que somos capaces de construir. Solo hay pérdida de sentido cuando no hay vida o cuando se colapsan las estructuras.

El mundo en que vivimos es el mundo que construimos con nuestras percepciones, y son nuestras estructuras las que nos habilitan para tener esas percepciones. No hay realidad sin conocimiento, este conocimiento es lo que nos da el sentido sobre el mundo y sobre la vida. Los seres vivos son sistemas determinados por su estructura, es decir, todo lo que ocurre en ellos ocurre en la forma de cambios estructurales determinados en la propia estructura. El sentido no opera sólo en la fluidez de la vida sino también a través de las crisis, es decir, a través de las adaptaciones producidas en la autopoiesis.

El sentido de la vida en el que los seres humanos nos movemos, emerge con un esquema de organización típico de los sistemas vivientes, y ese sentido se reproduce, se estabiliza, se transforma y se disuelve al compás de las estructuras que lo sustentan. Para todo ser vivo el concepto de vida implica el de la muerte. Es entre estos dos polos donde tiene sentido hablar de sentido; es precisamente la certeza de la muerte lo que nos lleva a construir un sentido a la vida. Si fuésemos inmortales no tendría sentido hablar de sentido.

“Hemos dicho que los seres humanos, en tanto individuos, son seres lingüísticos, seres que viven en el lenguaje” (Echeverría, 2003:30). Los individuos se crean en el lenguaje. Es nuestra vida en el lenguaje lo que nos hace humanos. Hacemos cosas con nuestros cuerpos (incluyendo el sistema nervioso) y fluimos en el lenguaje en nuestras interacciones diarias. La estructura de nuestros cuerpos cambia según nuestro modo de





fluir en el lenguaje. Nada de lo que hacemos en el lenguaje es irrelevante, siempre hablaremos desde nosotros mismos, porque al hacerlo develamos en ello nuestra historia personal y la emoción desde la cual conversamos. Cuando hablamos desde nosotros mismos, no decimos lo que decimos con una fundamentación ajena a la aceptación de lo que decimos. Lo decimos y somos nosotros los que nos adueñamos de eso. Hablamos desde nosotros y por lo tanto lo que decimos nos compromete y nos revela lo que somos.

El lenguaje humano es un lenguaje recursivo. Esto significa que nosotros, los seres humanos, podemos hacer girar el lenguaje sobre sí mismo. Esta capacidad recursiva del lenguaje humano es la base de lo que llamamos reflexión y es la base de la razón humana. La razón es una función del lenguaje, “Somos seres racionales porque somos seres lingüísticos viviendo en un mundo lingüístico” (Echeverría, 2003). Los seres humanos inventamos discursos racionales que niegan el amor, es decir, la negación del otro, pero paradójicamente es a través del discurso que podemos traer el amor al mundo, el respeto al otro. El lenguaje transforma realidades en el acto de reflexionar y, por tanto, es a través del lenguaje que se puede transformar el sentido de vida al construir nuevos significados a los eventos actuales o pasados del ser humano.

No solo somos seres racionales, los seres humanos existimos también en el flujo de nuestras emociones. Cuando distinguimos emociones en la vida diaria, distinguimos diferentes tipos de conductas relacionadas a ellas y, al fluir de una emoción a otra, cambiamos con ello de determinadas acciones a otras. Siempre estamos en una dinámica emocional, en un fluir de un dominio de acciones a otro en la historia de interacciones recurrentes en las que vivimos. “Cuando estamos en una cierta emoción hay cosas que podemos hacer y cosas que no podemos hacer, y que aceptamos ciertos argumentos que no aceptaríamos bajo otra emoción” (Maturana, 2001:8).

Ahora bien, también es cierto que nuestras emociones cambian como resultado de nuestras palabras, y nuestras palabras cambian como resultado del cambio en nuestras emociones en una red de conversaciones con otros (cultura). Si los individuos cambian la



red de conversaciones en las que ellos participan cambian el sentido que les ha dado una identidad. Así, la identidad de los individuos es cambiante, es dialéctica y se construye en el devenir de la vida. No es única y para siempre, surge momento a momento.

Lo que hace posible cambiar el sentido de vida de los individuos es el amor entendido como una conducta o clase de conductas a través de las cuales el otro aparece como un legítimo otro. Es esta emoción fundamental la que hizo posible la hominización, es el amor el elemento constitutivo de la vida humana porque es el fundamento de la convivencia y de lo social, “comunidades humanas fundadas en otras emociones distintas del amor estarán constituidas en otros dominios de acciones que no serán el de la colaboración y el compartir, en coordinaciones de acciones que implican la aceptación del otro como un legítimo otro en la convivencia y no serán comunidades sociales” Maturana, 2001:16), toda aceptación entre iguales constituye una conducta de respeto.

El rechazo es la otra emoción que constituye un espacio de acciones que niegan al otro como legítimo otro en la convivencia. Rechazo y amor son opuestos por sus consecuencias en la convivencia; el rechazo la niega y el amor la constituye. Sin una aceptación mutua entre iguales solo puede haber separación o destrucción. El amor es la emoción central en la historia evolutiva del ser humano. En la vida humana, la mayor parte del sufrimiento (guerras, odios, depresiones, etc.) surgen de la negación de esta emoción esencial.

Las relaciones humanas que no están fundadas en la aceptación mutua no son sociales. Cualquier comunidad humana que no esté fundada en el dominio de la aceptación mutua está en un dominio de competencia, de negación, de separación y del rechazo del otro. En un mundo globalizado se glorifica la “sana competencia” como el motor del progreso y del desarrollo, y se le considera como algo intrínseco en las relaciones humanas. Esto implica contradicción y la negación del otro como igual. Lo que nos dio origen como seres humanos no fue la competencia, fue la solidaridad fundada en el amor. Fue el compartir (alimentos, calor, etc.), el placer de la convivencia y el encuentro sensual lo que hizo al ser humano tener su carácter de humanidad. La



competencia es un fenómeno cultural que niega la igualdad con el otro. Para que haya competencia es necesario el fracaso de uno y la victoria del otro, es aceptar la desigualdad y la negación del otro.

Los adultos mayores como individuos construyen realidades en el fluir de la vida, sus condiciones no solo tienen que ver con el medio en el que se desarrollan, sino con sus estructuras particulares. Los eventos que ocurren a lo largo de la vida de cada individuo constituyen su historia personal la cual los hace únicos, según la percepción, el significado y la interpretación que cada uno confiera a estos eventos se convertirán en su mundo, determinando así el sentido que le atribuirán a sus vidas.

Es cierto que se han construido estereotipos sobre los adultos mayores que se han ido imponiendo desde ciertos sectores de la sociedad. Estos estereotipos solo tienen poder en la medida en que el adulto mayor los acepta y construye un mundo con ellos.

## **2.10 Bienestar y Calidad de Vida.**

En un sistema como el nuestro, la calidad de vida se ha vinculado a factores económicos y sociales, sin embargo, desde las diferentes disciplinas como las ciencias naturales, sociales, de la salud y del comportamiento humano se ha hecho evidente que el estudio de la calidad de vida no puede verse desde una sola perspectiva, pues esto solo ha contribuido a una indefinición del término el cual se asocia, por un lado, con satisfacción, bienestar y salud, e incluso con felicidad y, por otro, con el nivel o estilo de vida.

Con referencia a la calidad de vida existe una falta de consenso sobre la definición del concepto y muchos autores coinciden en que no existe un enfoque único que pueda definir y explicarlo totalmente. Para algunos, la calidad de vida es un estado de bienestar dado por el empleo, la vivienda, el acceso a servicios públicos, a las comunicaciones y la urbanización. Otros definen la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social,



emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.

El concepto de calidad de vida hace referencia a un proceso dinámico que ha sufrido profundas modificaciones en las tres últimas décadas, evolucionando hasta la actual perspectiva psicosocial, en la que se incluyen los aspectos tanto objetivos como subjetivos del bienestar o de la satisfacción personal con la vida, siendo los subjetivos los que adquieren mayor relevancia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “La calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno” (OMS, 1998:28). En consecuencia, la valoración que cada sujeto hace de su calidad de vida se basa en gran medida en un proceso cognitivo de comparación, cuyos criterios se relacionan con el propio nivel de aspiraciones, expectativas, grupos de referencia, valores personales, actitudes y necesidades.

La Salud, de acuerdo también a la OMS, se define como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. La salud es un estado de completo bienestar Físico Psíquico Social y no únicamente la ausencia de enfermedad” (OMS, 1998:10). Las personas adultas mayores en el siglo XXI, tienen planteados nuevos desafíos, aspiraciones y oportunidades, y la calidad de vida cobra especial relevancia, considerando que se trata de un grupo poblacional cada vez más significativo. El envejecimiento está directamente relacionado con la manera como la persona satisface sus necesidades a través de todo el ciclo vital. Aunque se reconoce que hay factores objetivos que la influyen, la calidad de vida tiene una esencia subjetiva que es fundamental. Esto significa que cada individuo quiere o puede percibir la satisfacción



de vivir de una manera muy particular que tienen que ver con sus estructuras sociales, psicológicas, biológicas y hasta espirituales.

En la actualidad un gran número de personas está alcanzando cada vez edades más avanzadas en mejor estado de salud, lucidez y energías suficientes como para optar por otras actividades por un periodo más prolongado de sus vidas. Según Samaniego (Citado por Francke, 2011:8-9), “la calidad de vida se puede enmarcar en cuatro áreas: 1) biológica, relacionada directamente con la salud, la alimentación y el ejercicio, 2) psicológica, relacionada con los aspectos cognitivos (creencias, valores, pensamientos, manejo de estrés) y afectivos (emociones, sentimientos, vínculos significativos), 3) social, relacionada con la calidad de las relaciones interpersonales (intimidad, apoyo, guía, compañía), y 4) ambiental, relacionada con la naturaleza, sea de forma contemplativa o interactiva”.

El concepto de calidad de vida está estrechamente vinculado a otros, como son los de satisfacción, bienestar y felicidad, en donde las condiciones objetivas de la vida se proyectan a través de las aspiraciones, expectativas, experiencias, motivos, sentimientos y valores del hombre, es decir, de factores subjetivos.

Bienestar, es decir, el estar bien en el mundo es una categoría subjetiva que tiene que ver con la emocionalidad en que se encuentra el ser humano, no es algo que está ahí en el mundo el cual podemos y debemos alcanzar, concreto y objetivo. Es algo que se construye desde la emocionalidad y desde el discurso (el lenguaje), es el ser humano quien decide como quiere estar en el mundo. En los sistemas humanos comprendemos que el bienestar en las familias, las organizaciones y las comunidades es creado en las interacciones entre quienes participan. Es en estas dinámicas donde es posible el factor subjetivo del bienestar.

Si bien las condiciones concretas y objetivas son importantes para llevar una mejor calidad de vida, no son estas las determinantes para estar bien en el mundo. Son las estructuras propias del individuo las que construyen su realidad. El bienestar se refiere al

buen vivir y este tiene que ver con estar en coherencia con el medio y con las circunstancias que la vida cotidiana nos presenta.

El bienestar es “estar en armonía con la circunstancia donde lo humano es posible y donde lo natural es parte del bien-estar humano. Pero para conservar ese bien-estar tenemos que respetarnos a nosotros mismos y respetar, por lo tanto, nuestra responsabilidad en la generación y conservación del bien-estar, como un espacio de ecología humana en armonía con todos los demás seres vivos” (Dávila 2009:161). La responsabilidad y la conciencia del bienestar solo es posible en el vivir cotidiano desde la generación de una convivencia donde exista el respeto a uno mismo y al otro. Este, no solo se refiere a aquello que al individuo le produce algún placer, sino que hace referencia también a las acciones o decisiones que el individuo toma en la búsqueda del propio bienestar en la que no traigan consecuencias negativas a quienes lo rodean, es decir, el bienestar deberá estar sustentado desde la responsabilidad.

El bienestar es un estado emocional en el que el individuo crea su mundo en una convivencia de respeto, el malestar es estar en un espacio donde lo que existe es la competencia y la descalificación, si se vive en la competencia, se vive en la negación del otro como otro legítimo. En una sociedad como la nuestra siempre se van a encontrar justificaciones para descalificar y tratar de convencer (con-vencer) al otro de nuestros argumentos. Convencer significa vencer al otro. Conversar, en cambio, significa danzar juntos, significa quiero escuchar al otro, respetar al otro, porque me respeta. Desde el espacio del tener la razón, el éxito está sustentado en la derrota del otro. La colaboración es lo opuesto a la competencia.

En una sociedad consumista como la nuestra con una mirada economicista, el bienestar se asocia con el tener más, el que tiene más es más exitoso. Se piensa que el progreso tiene que ver con la competencia, que el eje del éxito es la competencia, que se hacen las cosas mejor si estamos compitiendo. La abundancia, esto es, el tener cada vez más en sí no es un bien. La armonía en la convivencia si es un bien y esto solo es posible



en la colaboración, en un espacio donde haya la posibilidad de conversar, de escuchar y respetar al otro. Por tanto, el malestar tiene su génesis en la competencia, el querer ser más y mejor que el otro, y esto genera estados emocionales negativos.

### **Reflexiones del capítulo.**

Para esta tesis era necesario definir los cimientos en que se tendría que erigir el edificio del tema de la vejez. Creemos que lo expuesto aquí nos dota de una solidez epistemológica y teórica para no solo comprender el fenómeno de la vejez, sino también de ofrecer la posibilidad de un cambio en los adultos mayores para construir la realidad en que ellos se sientan en paz, emocionados, entusiasmados y con poder, es decir, construir una mejor calidad de vida y bienestar subjetivo.



### **CAPITULO 3.**

#### **TALLER: MIRANDO HACIA LA VIDA-SANANDO DESTINOS.**

*Mientras más realidades enfrentamos,  
más nos damos cuenta de que la irrealidad es el programa principal del día.*

*John Lennon*

#### **Introducción.**

El propósito de este capítulo es crear un diseño de investigación cualitativo que se ajuste a los principios epistemológicos y teóricos descritos en el anterior capítulo que, además, sea guía del trabajo empírico presente. Desde este modelo se propone conocer a los individuos a través de sus historias, es decir, de las interpretaciones que hacen de sí mismos y de aquellos eventos que han impactado sus vidas. Para ello se definen las categorías que nos llevan a indagar lo que no se dice con palabras pero que está presente detrás de sus discursos. Se intenta también lograr una empatía con los adultos mayores, que nos lleve a comprenderlos no sólo desde el lado del observador, sino también del lado de lo observado. A través del taller propuesto como guía se pretende desarrollar capacidades de reflexión y habilidades lingüísticas que lleven a los participantes a un nuevo espacio de convivencia. Por otro lado, se exponen las características y el contexto tanto del grupo como de los casos seleccionados, la manera en que se tuvo acceso a ellos y, por último, se explican las técnicas de recolección de datos que se consideran más adecuadas al espíritu epistemológico y teórico ya expuesto.



### 3.1 Diseñando un instrumento de intervención para el adulto mayor.

El desarrollo de la investigación científica se ha guiado, a partir principalmente de la segunda mitad del siglo XX, por dos enfoques diferentes entre sí: el cuantitativo y el cualitativo. Cada uno de ellos ha contribuido con valiosas aportaciones al avance del conocimiento científico. En esta investigación el enfoque principal que está presente es el cualitativo, a través del cual se busca el entendimiento y comprensión de un fenómeno social complejo como lo es el tema de los adultos mayores y no la medición de variables involucradas. El enfoque cualitativo de investigación es, por su propia naturaleza, dialéctico y sistémico.

El diseño de investigación cualitativa es flexible y su finalidad es, entre otras:

- a) Describir y comprender cómo viven los seres humanos.
- b) Responder a las preguntas ¿Cómo sienten? ¿Cómo piensan? y ¿Cómo actúan los seres humanos?
- c) Interpretar los contextos y la vida cotidiana en que los seres humanos se desarrollan.
- d) Explicar cómo los seres humanos conocen e interpretan la realidad (Monje, Álvarez, C. A., 2011).

La selección del diseño de investigación de este trabajo está basada en el análisis de las características del diseño no experimental, longitudinal panel (o evolutiva), que es recomendable en investigaciones que involucran cambios o desarrollo a través de observaciones en dos o más momentos en el tiempo. Se está hablando específicamente de un diseño de análisis evolutivo de un grupo con características iguales todo el tiempo. (Sampieri, 2006).

Las principales premisas en esta investigación cualitativa son:

- a) Los individuos crean la realidad en que viven.

- b) Las comunidades en las que viven los individuos tienen su propio desarrollo histórico y cultural.
- c) La relación entre investigador y sujeto de la investigación es horizontal y dialógica.
- d) Toda comunidad (sistema) tiene los recursos necesarios para su evolución y transformación (autopoiesis).

También, para el presente trabajo se ha considerado desarrollar el de estudio de caso, pues el principal objetivo de este es el entendimiento comprensivo y profundo del individuo; una descripción extensiva de la situación, así como un análisis en conjunto y en su contexto. El estudio de caso es un proceso que describe y analiza los fenómenos a medida en que se realizan y desarrollan a lo largo de algún tiempo en términos cualitativos, complejos e interpretativos. Las características básicas de este método son:

- a) Describe y analiza de manera intensiva y holística en su singularidad, desde el contexto donde se produce el evento.
- b) Analiza a profundidad la interacción de los factores que producen cambio, crecimiento y desarrollo del fenómeno.
- c) Trabaja desde un enfoque longitudinal.
- d) Utiliza herramientas como la observación, las entrevistas, las historias de vida, autobiografías, diarios, etc.,
- e) El objetivo básico es comprender el significado de una experiencia.
- f) Es apropiado para investigaciones a pequeña escala, en un marco limitado de tiempo, espacio y recursos.
- g) Lleva a la toma de decisiones, a implicarse y a desenmascarar prejuicios o preconcepciones (imaginarios sociales y personales).

Las ventajas del estudio de caso son:

- a) Los datos proceden de las prácticas y experiencias de las personas y se consideran fuertemente basados en lo que consideran su realidad.
- b) Permite las generalizaciones de una instancia concreta a un aspecto más general.
- c) También le da oportunidad al investigador mostrar la complejidad de la vida social. Los buenos estudios de casos consiguen explorar significados y generan interpretaciones alternativas.
- d) Este proceso puede ofrecer fuentes de datos de los que se pueden hacer análisis posteriores. Por consiguiente, se pueden archivar para futuros trabajos de investigación.
- e) Como los estudios de casos se generan a partir de experiencias y prácticas reales, pueden vincularse con la acción y contribuir a cambiar la práctica. De hecho, un estudio de caso puede ser un subconjunto de un proyecto de investigación-acción más amplio.
- f) Como los datos contenidos en los estudios de casos están próximos a las experiencias de las personas, pueden ser más persuasivos y más accesibles.

En este tipo de diseño de investigación se asume que el compromiso del investigador es con los individuos investigados y que los procesos de investigación e interpretación se dan de manera simultánea e inseparable (Monje, 2011). Los "descubrimientos" se transforman en la base del proceso de concientización, en el sentido de hacer que alguien sea consciente de algo, es decir, darse cuenta de algo "la consciencia en sí misma no es nada, es siempre consciencia de algo" (Berger y Luckmann, 1996:4).

En la investigación de estudio de casos, no solo se busca la comprensión de los aspectos de la realidad existente (fenomenología), sino también la identificación de las

fuerzas sociales y las relaciones (dinámicas) que están detrás de la experiencia humana. Además, permite la generación de nuevas distinciones tanto al investigador, como a los grupos involucrados en la investigación. Se descubre aquello que con las distinciones que se tenían no se podía mirar. Para la presentación de los resultados se ha tomado en consideración las recomendaciones de Irene Barrio del Castillo y colaboradores (Barrio 2010).

La manera como se cumplen los principios metodológicos expuestos en esta investigación es a través del diseño de un taller de desarrollo humano al que llamamos “Mirando hacia la vida, Sanando destinos” cuyo programa se presenta en el Anexo No. 1. El diseño cubre tanto los objetivos de la investigación, el proceso metodológico y también (como nos lo pidieron las autoridades del Centro de Salud) un beneficio para los adultos mayores.

Las preguntas que guían el Estudio de Caso son:

- a) ¿Qué tema o problema es de interés del adulto mayor?
- b) ¿En qué estructura familiar se desarrolla el adulto mayor?
- c) ¿Cuáles son los patrones de conducta actuales del adulto mayor sobre el tema o problema de su interés?
- d) ¿Cuáles fueron los eventos en la historia personal del adulto mayor que marcaron esos patrones de conducta?
- e) ¿Qué fue lo que detonó en el adulto mayor la reflexión sobre el tema o problema de su interés?
- f) ¿Cuáles son sus emociones y estado de ánimo en relación con el tema de interés del adulto mayor?
- g) ¿Qué nivel de bienestar en el mundo (que se refleja en su calidad de vida) obtiene el adulto mayor al completar asuntos no resueltos en el pasado?

Es por lo anterior que se piensa que este diseño responde al propósito de comprensión e interpretación del problema de la investigación desde una perspectiva en la que los actores son creadores de la realidad.

### **3.2 Las categorías del Taller: Mirando hacia la vida-Sanando destinos.**

Cada uno de los temas que se desarrollan en el Taller tiene el objetivo de indagar acerca de las interrelaciones de los participantes en su entorno social primario, es decir el sistema familiar. Dado que el sentido de vida de los individuos se adquiere desde temprana edad, el primer tema del taller (ver anexo 1) tiene como objetivo el explorar sobre las diferentes estructuras familiares en las que se desarrollan los participantes y así, comprender cuáles son las interrelaciones de cada uno de ellos. También se desarrollan temas clave para explorar la visión acerca de sus vidas y comprender desde la observación su manera de ser y de actuar de acuerdo a esas estructuras y dinámicas.

El sentido de vida es el resultado de vivirla en cada instante, ya sea de manera consciente o inconsciente. Es por ello que la intención del taller es explorar no solo en aquello que es manifiesto en el lenguaje de los adultos mayores, sino también en lo que no es evidente para ellos pero que se manifiesta en sus emociones.

El desarrollo del taller (ver anexo 1) tienen como objetivo traer a la conciencia de los participantes las dinámicas inconscientes que se gestaron en su sistema familiar y reflexionar acerca de las historias y juicios que ellos ostentan como verdades absolutas. Así, desde esa conciencia, conducirlos a sentir la necesidad de tomar responsabilidad sobre sus historias y los estados emocionales que estas provocan, considerando así la posibilidad de una vida y un mundo mejor para ellos y la gente a su alrededor.

Entonces, desde la reflexión, se plantea la pregunta ¿Qué mundo se quiere para sí mismo? Si se hace esta pregunta, no es porque se haya perdido el sentido de vida, sino que en ella ocurren crisis que los mantiene en distintos estados emocionales que les

impide estar en un mejor nivel de bienestar subjetivo como libertad y sosiego mental. *“Entre las estructuras de la vida humana que constituyen su tener sentido encuentra un puesto privilegiado la libertad y la consciencia (...) Solo un ser libre y consciente de sí tiene sentido (...) lo que no tiene sentido es algo irracional, absurdo y contradictorio, y por lo mismo imposible”* (Lucas, 2010). Libertad y sosiego mental generan nuevos mundos desde un contexto de saber y asumir que uno es el creador del propio mundo ¿De qué libertad se habla? Libertad de historias y pensamientos que limitan ver la grandeza del ser humano que se es. ¿Sosiego mental? Si, ese que queda cuando existen relaciones con el otro desde el respeto, desde aceptar al otro como es, sin juicio a los eventos que son resultado de una dinámica sistémica (de la cual todos como miembros somos responsables). Desde el reconocimiento, la aceptación y el amor es que podemos construir una convivencia sana y digna con los demás.

En suma, con la propuesta de hacer un taller para los adultos mayores se pretende cumplir varios propósitos:

- a) Exponer las categorías (ver Cuadro No. 5) alrededor de las cuales se guía el proceso de indagar sobre el sentido de vida que influye en el bienestar de los adultos mayores.
- b) Asimismo, con estas categorías desarrollar el proceso de análisis e interpretación de los datos obtenidos,
- c) Detonar en ellos un proceso de reflexión sobre su historia y traer a la conciencia aquellas situaciones de dolor o insatisfacción con las que están lidiando y,
- d) Poner en sus manos la decisión de seguir haciendo lo que hacen con los mismos resultados de siempre o transformar las maneras de pensar y hacer en sus vidas.

Cuadro No. 5

**CATEGORIAS DE INTERPRETACIÓN DE LAS HISTORIAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES**

CATEGORIA	REFERENCIA	RESUMEN	INTERPRETACIÓN
LINAJE FAMILIAR	MATURANA HUMBERTO	LA VIDA DE LOS SERES HUMANOS, SE HA MANTENIDO EN LA TIERRA, POR SU CAPACIDAD DE REGENERARSE, AUTO-REPRODUCIRSE Y AUTOREGULARSE (AUTOPOIESIS). NUESTROS ANTECESORES HOMINÍDOS VIVÍAN EN COMUNIDADES MUY PARECIDAS A LAS FAMILIAS ACTUALES Y ES ESE MODO DE VIDA LO QUE HACE POSIBLE EL LENGUAJE	EL LINAJE SE CONSTITUYE COMO TAL AL CONSERVARSE DE MANERA TRANSGENERACIONAL LA HISTORIA REPRODUCTIVA. ES EL CONSERVAR EL MODO DE VIDA QUE NOS VIENE DE NUESTRO LINAJE LO QUE NOS HA DISTINGUIDO DE OTRAS ESPECIES Y NOS DA EL CARÁCTER HUMANO AL SURGIR EL LENGUAJE
CALENDARIO CÒSMICO	CARL SAGAN MATURANA HUMBERTO	HACE 15 MIL MILLONES DE AÑOS A PARTIR DE LA GRAN EXPLOSIÒN CÒSMICA "BIG BANG" SE INICIA LA EVOLUCIÒN DE LA VIA LÁCTEA, OTROS SISTEMAS PLANETARIOS, EL SOL Y LA TIERRA. DESDE LA APARICIÒN DEL PRIMER SER VIVO EN EL PLANETA LO QUE NOS HA HECHO HUMANOS TIENE UNA EVOLUCIÒN DE TRES Y MEDIO MILLONES DE AÑOS, LA RAZA HUMANA HA VIVIDO EN CONGRUENCIA CON LA BIÒSFERA Y EL CÒSMOS A TRAVEZ DE LAS GENERACIONES HUMANAS.	EL "CALENDARIO CÒSMICO" RESUME LOS 15 MIL MILLONES DE AÑOS DE HISTORIA DEL UNIVERSO HIPOTÈTICAMENTE EN UN AÑO EN DONDE LA VIDA HUMANA APARECE EN LOS ÚLTIMOS 10 SEGUNDOS DEL DÍA 31 DE DICIEMBRE, HACIENDO REFERENCIA DE LO QUE DURA LA VIDA DE UN SER HUMANO CON RELACIÒN AL TIEMPO CÒSMICO ÉSTA RESULTA ÈFIMERA Y FUGAZ. CON ESTA SENCILLA EXPLICACIÒN PODEMOS DIMENCIONAR Y VALORAR EL TIEMPO QUE VIVIMOS.
ESTRUCTURAS FAMILIARES	MATURANA HUMBERTO	EL SER HUMANO ES UN SISTEMA QUE SE REGENERA, SE AUTOREGULA Y SE REPRODUCE. AL IGUAL QUE ÈL, LA FAMILIA TAMBIÈN ES UN SISTEMA QUE SE REGENERA, SE AUTOREGULA Y SE REPRODUCE. (AUTOPOIÈSIS)	EN LOS DIFERENTES TIPOS DE FAMILIA EXISTEN DINÁMICAS QUE IMPACTAN A SUS MIEMBROS GENERANDOLES MANERAS DE SER Y UN SENTIDO DE VIDA EL CUAL SE ADAPTA DE ACUERDO A LA ESTRUCTURA QUE LA SOPORTA REGENERANDO, REGULANDO Y REPRODUCIENDO EL SISTEMA FAMILIAR (AUTOPOIESIS)
LOS EXCLUIDOS	MATURANA HUMBERTO	TODO SISTEMA SOCIAL HUMANO SE FUNDA EN EL AMOR, EN CUALQUIERA DE SUS FORMAS, SI NO HAY AMOR NO HAY SOCIALIZACIÒN GENUINA Y LOS SERES HUMANOS SE SEPARAN, UNA SOCIEDAD EN LA QUE SE ACABA EL AMOR ENTRE SUS MIEMBROS SE DESINTEGRA.	EN LA COMPETENCIA SE VIVE EN LA NEGACIÒN DEL OTRO Y SE LE EXCLUYE. LA EXCLUSIÒN NIEGA LA CONVIVENCIA DESDE IGUALES. QUEREMOS QUE EL OTRO SEA DE CIERTA MANERA QUE SATISFAGA NUESTROS DESEOSY CON ELLO NO LE PERMITIMOS SER SI MISMO. ASI, NO PUEDE HABER RELACIONES SOCIALES. ES CON AMOR Y RESPETO AL OTRO COMO EXISTE LA SOCIALIZACIÒN.
EL SENTIDO DE PERTENENCIA (LEALTADES INVISIBLES)	MATURANA HUMBERTO	LEALTAD ES UN SENTIMIENTO DE SOLIDARIDAD CORRESPONDENCIA Y COMPROMISO. DE MANERA NATURAL SE ES LEAL AL ALGUN MIEMBRO DEL GRUPO O SISTEMA COMO CONSECUENCIA DE UN PRINCIPIO FUNDAMENTAL AUTOPOIÈTICO	EL SENTIDO DE PERTENENCIA SURGE DESDE LA EMOCIÒN PRIMARIA QUE ES EL AMOR. LOS SERES HUMANOS ESTAMOS EN BUSCA DE LA ACEPTACIÒN Y EL RECONOCIMIENTO. Y TENEMOS UNA NECESIDAD DE PERTENENCIA QUE NOS HA HECHO SOBREVIVIR Y EVOLUCIONAR HASTA AHORA

<p>DINÀMICAS INCONSCIENTES</p>	<p>S. FREUD</p>	<p>ESTAS DINÀMICAS SON EXPERIENCIAS VIVIDAS Y APRENDIDAS, QUE SE ENCUENTRAN PRESENTES EN TODO PROCESO DE SOCIALIZACION, ESTAS IMPACTAN EMOCIONALMENTE LA VIDA DE LOS SERES HUMANOS, PUEDEN SER MANIFESTACIONES ACTUALES O DEL PASADO Y NO SON SUSCEPTIBLES A LA CONCIENCIA A MENOS QUE SE EXPLORE A TRAVES DE LA REFLEXION Y DEL ANALISIS MINUCIOSO.</p>	<p>EN EL ENFOQUE SISTÈMICO SE BUSCA ENCONTRAR AQUELLAS INTERRELACIONES QUE ESTÀN PRESENTES EN EL VIVIR DE LOS INDIVIDUOS. NO SON EVIDENTES A SIMPLE VISTA, INDAGAR SOBRE ELLAS NOS LLEVA A DESCUBRIR AQUELLO QUE IMPACTA EN LAS DINAMICAS, PERO SÒLO LO TRAEMOS A LA CONSCIENCIA POR MEDIO DE LA REFLEXIÒN Y AL HACERLAS CONSCIENTES PODEMOS CUESTIONAR LOS SIGNIFICADOS CREADOS SOBRE ELLAS</p>
<p>LA ESCUCHA</p>	<p>ECHEVERRÌA R.</p>	<p>ESCUCHAR SIEMPRE IMPLICA COMPRESIÒN E INTERPRETACIÒN, ES DECIR, ESCUCHAR ES OÌR MÀS INTERPRETAR. SIEMPRE QUE HABLAMOS LO HACEMOS DESDE UNA INQUIETUD, ASI PUES EL OIR ES COMPRENDER LAS INQUIETUDES DEL ORADOR. "UNO DICE LO QUE DICE" Y EL OTRO "ESCUCHA LO QUE ESCUCHA" LOS SERES HUMANOS ESCUCHAMOS DE ACUERDO A NUESTRAS ESTRUCTURAS, ES DECIR, A NUESTROS FILTROS LOS CUALES SE HAN CREADO EN BASE A NUESTRA CULTURA, TRADICIONES Y CREENCIAS. PARA ESCUCHAR AL OTRO DESDE IGUALES Y DESDE EL RESPETO ES NECESARIO ESTAR CONSCIENTES DE LA BRECHA INEVITABLE ENTRE LO QUE UNO HABLA Y LO QUE EL OTRO INTERPRETA</p>	<p>LOS SERES HUMANOS ESCUCHAMOS DE ACUERDO A NUESTRAS ESTRUCTURAS, ES DECIR, A NUESTROS FILTROS LOS CUALES SE HAN CREADO EN BASE A NUESTRA CULTURA, TRADICIONES Y CREENCIAS. PARA ESCUCHAR AL OTRO DESDE IGUALES Y DESDE EL RESPETO ES NECESARIO ESTAR CONSCIENTES DE ESOS FILTROS QUE NOS LLEVAN A DISTORCIONAR LO QUE EL OTRO DICE</p>
<p>EMOCIONES Y ESTADOS DE ÀNIMO</p>	<p>ECHEVERRÌA R. MATURANA HUMBERTO</p>	<p>LAS EMOCIONES SON ESPECIFICAS Y REACTIVAS, LOS ACONTECIMIENTOS LAS PRODUCEN, ES UNA MANERA DE ACTUAR ANTE DETERMINADOS EVENTOS. SI NO SOMOS CAPACES DE INTERVENIR EN NUESTRAS EMOCIONES Y ESTAS PERMANECEN POR UN TIEMPO PROLONGADO SE CONVERTIRAN EN ESTADOS DE ANIMO COLOCANDOSE ASI EN EL TRASFONDO DESDE DONDE TOMAMOS ACCIONES Y CONSTRUIMOS NUESTRA VIDA Y NUESTRO FUTURO.</p>	<p>LAS EMOCIONES Y LOS ESTADOS DE ANIMO NOS PUEDEN ABRIR O CERRAR POSIBILIDADES DE ACCIÒN, SON COMO LENTES A TRAVES DE LOS CUALES OBSERVAMOS EL FUTURO.</p>
<p>LA CULPA: VÌCTIMAS Y VICTIMARIOS</p>	<p>NIETZSCHE FREUD SIGMUND</p>	<p>EL SENTIMIENTO DE CULPA SE MANIFIESTA BAJO LA FORMA DE NECESIDAD DE CASTIGO, UNO SE SIENTE CULPABLE CUANDO SE HA COMETIDO ALGO QUE SE CONSIDERA MALO. RECHAZAMOS NUESTROS PROPIOS DESEOS ANTEPONIENDO EN NUESTRO VIVIR LO QUE DEBERÌA DE SER. INCLUSO TAMBIÈN PODRÀ CONSIDERARSE CULPABLE QUIEN NO HAYA HECHO NADA MALO. MUCHAS VECES LO MALO NI SIQUIERA ES LO NOCIVO O PELIGROSO PARA EL YO, SINO POR EL CONTRARIO ALGO QUE ÈSTE DESEA Y LE PROCURA PLACER. AQUÌ SE MANIFIESTA UNA INFLUENCIA AJENA Y EXTERNA DESTINADA A ESTABLECER LO QUE DEBE CONSIDERARSE COMO BUENO O MALO.</p>	<p>LA CULPA SURGE COMO CASTIGO CUANDO SE JUZGA QUE CON ALGUNA ACCIÒN SE LASTIMA O SE DAÑA A OTRO, CUANDO NO CUMPLIMOS NUESTRAS PROPIAS EXPECTATIVAS Y PARA COMPENSAR SUPUESTAS FALTAS COMETIDAS. PERO TAMBIÈN CADA VEZ QUE SE IDENTIFICA CULPA NO SE ESTÀ AUTÈNTICAMENTE PREOCUPADO POR EL OTRO SINO SE ESTÀ BASADO EN EL MIEDO A NO SER QUERIDO O RESPETADO Y ES EN ÈSTA DINÀMICA DONDE SURGE LA FIGURA DE LA VÌCTIMA, POR QUE EN ELLA SE BUSCA LA APROBACIÒN Y EL RECONOCIMIENTO PARA QUE OTROS LA CONSUELEN. CADA SER HUMANO ES RESPONSABLE DEL ENTORNO QUE CREA EN SU VIVIR, LA CULPA ES SÒLO UNA ILUSIÒN ES PARTE DE LA IDENTIDAD.</p>





EL PERDÓN	ECHVERRÍA R.	AL PERDONAR EL INDIVIDUO SE HACE CARGO DE SÍ MISMO Y SE ROMPE LA CADENA QUE LO MANTIENE EN LA DINÁMICA DE LA VÍCTIMA, ES DECIR, SE RECONOCE QUE UNO MISMO ES EL RESPONSABLE DEL BIENESTAR PROPIO Y NO LOS DEMÁS. PEDONAR ES UN ACTO DECLARATIVO DE LIBERACIÓN PERSONAL. EN CONTRAPARTE, SI SE VIVE CON RESENTIMIENTO, ÉSTE NOS HACE ESCLAVOS DE QUIEN CULPAMOS Y DISMINUYE LA FELICIDAD Y LA LIBERTAD MANTENIENDO AL INDIVIDUO EN EMOCIONES NEGATIVAS QUE SÓLO ÈL, PUEDE CAMBIAR PARA LOGRAR PAZ Y BIENESTAR EN EL MUNDO.	DESDE EL PARADIGMA SISTÈMICO AL VER LA REALIDAD COMO UNA CREACIÓN DEL INDIVIDUO SE PUEDE DECIR QUE CADA SER HUMANO ES RESPONSABLE DE LO QUE LE SUCEDE Y SE HACE CARGO DE LAS CONSECUENCIAS DE SU ACTUAR. EL RESENTIMIENTO IMPACTA LA PAZ Y EL BIENESTAR, EL PERDÓN LIBERA. LAS EMOCIONES NO SON NEGATIVAS NI POSITIVAS SÓLO SE DAN EN LAS DINÁMICAS DE LA VIDA DIARIA Y EL INDIVIDUO ELIGE COMO LIDIAR CON ELLAS, CREANDO SU REALIDAD.
-----------	--------------	---	--

Fuente: Elaboración propia.

A continuación se presentan las categorías del taller:

a) Linaje Familiar y Calendario Cósmico (Maturana, Carl Sagan)

Nosotros como seres vivos tenemos un ancestro común que es el primer ser vivo en el planeta, la vida se ha mantenido por esa capacidad de los seres vivos de regenerarse, autoreproducirse y autoregularse (autopoiesis). Toda la vida sobre la Tierra surgió de una sola célula original. La larga evolución de la vida ha creado un inmenso árbol genealógico que nos lleva a ubicar al Homo sapiens sapiens como un animal (reino) cordado (filum) vertebrado (subfilum) mamífero (clase) placentario (subclase) primate (orden), esto último significa que está dotado de extremidades de cinco dedos, clavículas y un solo par de glándulas mamarias, en el pecho; es también un antropoide (suborden) por cuanto sus ojos están al frente de la cabeza, tiene visión estereoscópica y un cerebro proporcionalmente grande; y un homínido (familia), por su característica posición erecta y bipedismo, así como por tener dedos pulgares oponibles que le dan la posibilidad de confeccionar herramientas. Además, nos identificamos con más propiedad por el género Homo y la especie sapiens que nos dotan de más características propias. La especie con todas sus características actuales se identifica como Homo sapiens



sapiens e incluye a todas las poblaciones dotadas de capacidad de palabra existentes hoy sobre en el mundo (Gutiérrez 2012).

Lo que nos ha hecho humanos tiene una evolución de tres y medio millones de años. En esta historia evolutiva del linaje homínido, el carácter humano aparece al surgir el lenguaje.

El linaje se constituye como tal al conservarse de manera transgeneracional en la historia reproductiva un modo de vivir particular. Nuestros antecesores homínidos vivían en comunidades muy parecidas a las familias actuales, compartían alimentos y estaba presente la sensualidad entendida como una relación muy cercana de solidaridad en la que niños, adultos y ancianos convivían en un modo de vida que se ha conservado de generación en generación, este modo de vida se sintetiza en la solidaridad y el estar no solo para si mismo, sino también para el otro (Maturana, 1989).

Es el modo de vida homínido lo que hace posible el lenguaje, y es el amor, como la emoción que constituye el espacio de acciones en que se da el modo de vivir homínido, la emoción central en la historia evolutiva que nos da origen. El amor es la emoción fundamental en la historia del linaje homínido al que pertenecemos, es por lo anterior que en el taller es fomentado y reforzado el espíritu de agradecer a los ancestros por la vida que nos viene de ellos que no es otra cosa que vivir la vida en congruencia con la biosfera y el cosmos y no en contradicción con el, es decir, en la convivencia que se genera como resultado del respeto hacia el otro. Es el conservar el modo de vida que nos viene de nuestro linaje lo que nos ha distinguido de otras especies y es lo que honramos para seguir siendo humanos.

b) Estructuras Familiares y Los excluidos:

Toda dinámica familiar surge de acuerdo a las estructuras que las soportan. Los diferentes tipos de familia en la sociedad moderna han generado dinámicas



diferentes y maneras de ser de sus miembros que hacen a cada uno únicos y que impactan a los individuos generando un sentido de vida específico.

En las sociedades modernas se nos ha hecho pensar en que es la “sana competencia” la que mueve el mundo. Si se vive en la competencia, se vive en la negación del otro, se piensa que la competencia es el motor del progreso, el motor evolutivo, y no es cierto. La evolución del ser humano nunca ha sido producto de la competencia como decía Darwin, no ha sido la negación del otro sino su aceptación en la convivencia como iguales como el ser humano ha sido exitoso. La exclusión niega la convivencia desde iguales y desde la exclusión solo se genera malestar y negatividad. Queremos que el otro sea de cierta manera que satisfaga nuestros deseos y en ese proceso no permitimos al otro ser si mismo y se le exige la autonegación solo para satisfacer nuestras aspiraciones. En ese sentido no puede haber convivencia y no puede haber relaciones sociales. “Todo sistema social humano se funda en el amor, en cualquiera de sus formas, que une a sus miembros y el amor es la apertura de un espacio de existencia para el otro como ser humano junto a uno. Si no hay amor, no hay socialización genuina y los seres humanos se separan. Una sociedad en la que se acaba el amor entre sus miembros se desintegra...Ser social involucra siempre ir con otro, y se va libremente solo con el que se ama” (Maturana, 2007).

c) El sentido de pertenencia: Lealtades Invisibles (Maturana).

Contrario a la exclusión, el sentido de pertenencia surge desde la emoción primaria que es el amor y que es lo que nos ha distinguido como seres humanos. Si no hay armonía, no hay respeto por la legitimidad del otro y, por lo tanto, no hay confianza. Si no confiamos en el otro, tampoco confiamos en nosotros mismos. La confianza es el fundamento de la convivencia social y, por tanto, si no hay convivencia, tampoco puede haber fenómeno social. Desde este supuesto esencial, el ser humano esta en busca de la aceptación y el reconocimiento. Los



seres humanos tenemos esa necesidad de pertenencia que nos ha hecho sobrevivir como especie y nos ha hecho evolucionar como somos ahora.

Lealtad es un sentimiento de unidad, solidaridad y compromiso, en ella se expresan las necesidades, las expectativas, las exigencias y los límites de un sistema (Familia, escuela, club, etc.), así también se expresan los pensamientos, los sentimientos y las motivaciones de cada uno de los integrantes de un grupo. Ser leal es un corresponder y una obligación que se tiene con otros, es decir, es un compromiso a defender lo que creemos y en quien creemos. De manera natural somos leales a algunos miembros de la familia como consecuencia de este principio fundamental autopoiético. Esta lealtad se manifestará de múltiples maneras: suprageneracional, transgeneracional e intra-generacionalmente ya sea de forma consciente o inconsciente.

d) Dinámicas inconscientes:

Desde una perspectiva positivista la realidad es vista como una relación lineal, entre causa y efecto. Desde esta mirada no puede verse el sistema como una totalidad donde lo que le sucede a un elemento del sistema impacta al sistema entero. Desde el enfoque sistémico se busca encontrar aquellas interrelaciones o dinámicas relacionales que están presentes en el vivir diario de los seres humanos y que no son evidentes a simple vista. Indagar sobre ellas nos lleva a descubrir aquello que impacta en las relaciones sociales. Estas dinámicas ocultas no solo pueden ser manifestaciones actuales sino que tienen que ver incluso con el pasado, que no son susceptibles de manifestarse a menos que se explore en profundidad y que sean producto de la reflexión.

Las dinámicas ocultas son aquellas experiencias vividas y aprendidas, ya sea de manera consciente o inconsciente, en todo el proceso de socialización, primaria o secundaria (Berger y Luckmann, 2006) que han impactado emocionalmente las vidas de los seres humanos. Desde las neurociencias se ha descubierto que las



experiencias del pasado se instalan como un programa en las interconexiones neuronales. Estas están determinando e impactando lo que pensamos y hacemos en el presente pero no resulta evidente solo hasta que, usando el carácter recursivo del lenguaje (es decir desde la reflexión) lo traemos a la consciencia y se crea la posibilidad de transformación al cuestionar los significados creados sobre esas experiencias.

e) La Escucha

“Generalmente se piensa que es más importante el hablar, ya que éste parece ser el lado activo de la comunicación, mientras que al escuchar se le suele considerar como pasivo” (Echeverría, 2003:81). El escuchar es el factor fundamental del lenguaje. Se piensa que el objetivo del lenguaje es describir fielmente lo que sucede fuera de nosotros pero lo dicho jamás podrá suplantar la experiencia misma. El ser humano no tiene la estructura biológica que permita reproducir o representar lo que realmente está ocurriendo en su contexto. Se cree que lo que escuchamos es lo que se ha dicho y suponemos que lo que decimos es lo que las personas escuchan.

Escuchar no es oír, oír solo es la capacidad de distinguir sonidos en nuestras interacciones con un medio. Escuchar es un fenómeno totalmente diferente, escuchar siempre implica comprensión e interpretación, es decir, escuchar es oír más interpretar. El lenguaje no es sólo un instrumento que describe la realidad, el lenguaje es acción porque desde cuando hablamos estamos ya actuando. Cuando escuchamos, no solo escuchamos palabras, escuchamos también acciones. Cuando escuchamos, no permanecemos como observadores neutrales e indiferentes. Estamos reconstruyendo las acciones del orador e inventando historias acerca de por qué éste dijo lo que dijo.

En la medida en que el hablar es acción, todo hablar trae consecuencias en nuestro mundo. El escuchar trasciende, va más allá de nuestra capacidad de



reconstruir las acciones comprendidas en el hablar. Esto sucede no solamente porque inventamos historias acerca de las inquietudes del orador, como ya se dijo, sino también porque emitimos juicios y construimos historias (acerca de esas acciones) en términos de sus consecuencias para nuestro futuro. Todo lo que uno dice es escuchado por el otro, quien fabrica dos clases de historias: una, acerca de las inquietudes (estructuras) del orador cuando dice lo que dice y, la otra, acerca de la forma en que lo que se dijo afectará el futuro del que escucha (sus propias inquietudes). Los seres humanos escuchamos de acuerdo a nuestras estructuras, es decir, a nuestros filtros dados por nuestras historias, nuestra cultura, nuestras tradiciones y nuestras creencias. Para escuchar al otro desde iguales y desde el respeto, es necesario estar conscientes de esos filtros que nos llevan a distorsionar lo que el otro dice.

f) Emociones y Estados de Animo (Maturana).

Desde hace 2,500 años se ha impuesto la idea de que la razón es lo que nos diferencia de los animales y nos hace ser seres humanos. Durante todo este tiempo las emociones han quedado desvalorizadas y no se ha comprendido el entrelazamiento entre la razón y la emoción. En todo momento en que experimentamos una interrupción en el fluir de la vida se produce alguna emoción. Las emociones son las formas en que los seres humanos nos adaptamos a las diversas circunstancias que se presentan en la vida a cada instante y tienen que ver con la clase de acciones desde donde nos relacionamos con el medio. Así, el enojo surge como una conducta por la frustración de una expectativa no cumplida; la alegría es la emoción en la que celebro la gratitud por lo que tengo y valoro; la tristeza surge como una conducta en el dolor de la pérdida de aquello que valoro; la ansiedad es la emoción en la que niego el presente en la expectativa de que el futuro ocurra ya.

La emoción, se puede decir sin ninguna duda, es el fundamento de lo racional, cuando estamos en un estado emocional determinado hay cosas que podemos



hacer y otras que no pueden ser posibles, asimismo hay cosas que aceptamos como validas con cierta emocionalidad y otras que no aceptaríamos desde otro espacio emocional (Maturana, 2001). En la medida en que distintas emociones crean acciones diferentes, habrá diferentes dinámicas relacionales entre los seres humanos.

En relación a las emociones se puede distinguir las circunstancias particulares en que ellas se generan, es decir, es posible identificar los acontecimientos o acciones que gatillan las emociones. Si esos acontecimientos o acciones desaparecen, normalmente las emociones que los acompañaban también lo hacen.

Lo que empezó en el individuo como una emoción ligada a un determinado acontecimiento, llega a convertirse en un estado de ánimo en la medida en que esta permanezca el tiempo suficiente y se traslada al trasfondo desde el cual ella actúa, sin que el individuo llegue luego a identificarlo. Los seres humanos estamos siempre inmersos en determinados estados de ánimo (Echeverría, 2003). Al referirnos a los estados de ánimo, nos referimos a una emocionalidad que no remite necesariamente a una condición o acción específica. Al igual que con las emociones, los estados de ánimo también generan espacios de posibilidades de acción. Como ya se ha señalado, las emociones tienen que ver con la forma en que la acción modifica nuestro espacio de posibilidades (la acción determina nuestra emocionalidad). Con los estados de ánimo, por el contrario, nos ocupamos de la forma en que el espacio de posibilidades en el que nos encontramos condiciona nuestras acciones.

Dependiendo del estado de ánimo en que estemos, nuestras conversaciones son diferentes y en consecuencia, hablamos y escuchamos en forma diferente.

g) Sentimiento de Culpa: Víctimas y victimarios. (Pifarrè, 2005)

Desde el paradigma de que hay una realidad independiente del observador, es decir, desde el entendimiento de que hay una verdad objetiva, se piensa que hay



una forma correcta de ser y hacer que nos establece lo que esta bien o lo que esta mal. Desde esta concepción rechazamos nuestros propios deseos y preferencias, anteponiendo en el centro de nuestro vivir y hacer lo que debería ser.

Es a través del lenguaje que expresamos los significados que creamos alrededor de los eventos que detonan nuestra acción en la vida diaria, pero no solo le damos significado a aquello que nos sucede en contacto con el medio, también le damos significado a lo que nos sucede interiormente.

La culpa surge cuando se juzga que lo que se hace o se deja de hacer lastima o daña a otros. La culpa es la manera de interpretar los eventos en los que nos sentimos responsables; surge cuando no cumplimos con nuestras propias expectativas como castigo para compensar supuestas faltas cometidas. La culpa es solo un autoengaño pues a través de ella justificamos nuestras acciones como si fueran una preocupación por el otro y nos sentimos comprometidos. Lo cierto es que no lo es, el compromiso en la culpa no es hacernos responsables por lo que se hace o se deja de hacer.

El compromiso en la culpa solo pretende defender la identidad, es decir, la apariencia o el verse bien, la culpa es un culto al ego, y esta basada en el miedo a perder la imagen y a no ser querido o respetado. Cada vez que se identifica culpa, no se esta auténticamente preocupado por el otro ni respetándose a si mismo, sino que solo se esta en la preocupación por la apariencia, en la expectativa de una conducta que se adecue a la ilusión de cómo tendrían que ser las cosas.

Es en esta dinámica donde surge la figura de la “víctima”, es decir, aquella dinámica que busca la aprobación, el reconocimiento y el amor que solo se sabe generar a través de la identidad, a través de aparentar y no ser autentico. Desde esta dinámica solo se llega a la negación de sí mismo. La víctima entonces, surge en una interrelación en la que ella crea una situación de culpa para que otros la consuelen.





Como todo ser humano tiene su propia experiencia, su propia elección y su propia decisión, no se puede ser la causa de lo que a otros les sucede, así como tampoco los otros son la causa de lo que le sucede a uno. Cada ser humano es responsable de su vivir y del entorno que crea en ese vivir, por tanto, desde la responsabilidad, la culpa solo es una ilusión, algo irreal, es parte de la identidad.

h) El Perdón: (Pifarrè, 2005)

Desde el paradigma sistémico, es decir, desde ver la realidad como una creación, perdonar es un acto declarativo de liberación personal. Al perdonar se rompe la cadena que nos mantiene en la dinámica de víctima. En el perdonar se hace uno cargo de si mismo y se decide terminar con un proceso abierto que sigue reproduciendo el daño que originalmente se ha hecho. Al perdonar se reconoce que uno mismo es el responsable del propio bienestar y no los otros (Echeverría, 2003). Desde el otro paradigma, si alguien no cumple con lo que promete y la persona responsable no se hace cargo de las consecuencias de lo que hizo o dejó de hacer, entonces es probable que, con toda legitimidad, sintamos que hemos sido víctimas de una injusticia. Desde esta manera de pensar se justifica el resentimiento hacia el otro, sobre todo en la medida en que uno se ha colocado del lado del bien y hemos puesto al otro del lado del mal. Por lo tanto, se considera que se tiene todo el derecho a estar resentidos. Desde el enfoque sistémico al caer en el resentimiento se cae en una posición de dependencia con respecto a quien se le hace responsable quedando atado como esclavos a ese otro.

El resentimiento impacta la paz, el bienestar y nuestra vida. El resentimiento nos hace esclavos de quien culpamos y, por lo tanto, disminuye no sólo nuestra felicidad, sino también nuestra libertad como personas. El perdón, sin embargo, es una acción que si está en nuestras manos. Cada ser humano es responsable de lo que le sucede y se hace cargo de las consecuencias de su actuar de manera responsable.



Perdonarse a sí mismo es una modalidad del acto de perdonar y, por lo tanto, lo que se ha dicho con respecto al perdonar a otros, vale para el perdonarse a sí mismo. La única diferencia es que asumimos tanto el papel de víctima, como de victimario. El perdón a sí mismo tiene el mismo efecto liberador de que hablábamos anteriormente y hacerlo es una manifestación de amor a sí mismo y a la propia vida.

Desde el paradigma de que hay una verdad objetiva, desde la dualidad sujeto-objeto, se colocan las emociones en dos polos opuestos: el de las emociones positivas y el de las negativas. Desde esta lógica ¿a quien le gusta vivir en emociones negativas? Culturalmente se ha aprendido a negar las emociones y poner por encima de ellas la razón (Descartes), esto nos ha convertido en inexpertos emocionales. En realidad, las emociones no son ni negativas ni positivas, simplemente se dan de manera natural en las dinámicas diarias, es decir, son algo intrínseco en la vida misma, en el coexistir y en el convivir en un medio con el otro o los otros. No se trata de evitarlas sino de entenderlas, comprender su propósito y lidiar con ellas de manera poderosa y efectiva, dejándonos en paz y en bienestar en el mundo.

### **3.3 Contexto histórico del Centro de salud “El Chamizal”.**

La unidad de análisis o muestra es el Grupo de Ayuda Mutua “Citlalli” de Adultos mayores del Centro de Salud “El Chamizal” en Ecatepec, Estado de México. El grupo está compuesto por 71 personas que tienen en común el padecimiento de alguna enfermedad crónica degenerativa como la Diabetes Mellitus e Hipertensión. El acceso al grupo se obtuvo haciendo gestiones ante las autoridades del Centro de Salud. A través de ellos se autorizó el acercamiento al grupo y el uso de las instalaciones del Centro de Salud, así como de algunos aparatos como el Monitor y equipo de sonido.



El Instituto de Salud del Estado de México (ISEM), tiene a su cargo 17 Jurisdicciones Sanitarias distribuidas en los diferentes municipios del estado de México. En el municipio de Ecatepec, la Jurisdicción Sanitaria dirige 24 Centros de Salud. El centro de salud “El Chamizal” es uno de ellos y se encuentra ubicado en la calle de Nuevo León S/N Colonia Chamizal. Esta Unidad Médica inició sus servicios en el año de 1981, su construcción obedece a la creación de un programa de salud encaminado a brindar atención médica a la población que carece de seguridad social, es decir, que no cuenta con afiliación a instituciones como el IMSS o el ISSSTE entre otras.

Su objetivo es: “asegurar servicios de salud pública, fomento sanitario y atención médica de calidad a la población usuaria de su área de responsabilidad, proporcionando una adecuada información, orientación y apoyo” (ISEM, 2010:37).

Su función: “coordinar las actividades técnico administrativas que tengan como fin asegurar la prestación de los servicios sanitarios a individuos, familias, grupos sociales y comunidades” (ISEM, 2010:37). Así como “planear estrategias para la operación de los programas de salud y programas especiales tales como: semanas nacionales de salud, semanas nacionales para el adulto mayor, semanas nacionales de salud bucal y eventos epidemiológicos entre otros” (ISEM, 2010).

Para el desarrollo del presente trabajo es relevante mencionar que dentro de las múltiples actividades que se realizan en este centro de salud existe la aplicación de una guía técnica para el funcionamiento del programa de salud en el adulto y en el anciano, la cual instruye sobre la formación de grupos de ayuda mutua. Es decir, la creación de un “club que permite la convivencia de los pacientes entre sí y con los miembros del equipo de salud. De esta manera se puede ayudar a resolver los aspectos emocionales y afectivos, que acompañen a la enfermedad” (S.S., 1998:7). Dentro de las actividades que se realizan en dicho club se resalta como una de las mas importantes la “organización de cursos y talleres de capacitación de los pacientes” (S.S., 1998:8) por lo que el taller



terapéutico ofrecido para la realización de este proyecto resultó de interés para las autoridades quienes nos brindaron las facilidades necesarias para exponerlo a los integrantes del grupo.

### **3.4 El ingreso al ambiente.**

En los primeros acercamientos con las autoridades del C.S. “El Chamizal”, manifestaron particular interés por el proyecto de investigación al darse cuenta de lo beneficios que este aportaría al grupo, y partiendo de lo anterior se pensó en compaginar tres cosas:

- a) Diseñar un método de investigación ajustándose a la razón de existir del Grupo de Ayuda Mutua;
- b) Que el grupo resultara beneficiado tanto de manera grupal como individual.

Diseñándose así un taller terapéutico que cubriría las necesidades particulares del grupo, apoyados en un método de investigación a través del cual se lograrían los siguientes propósitos:

- a) Explorar ambientes y contextos de la vida cotidiana de los participantes en el Centro de Salud.
- b) Comprender las vinculaciones y circunstancias de los participantes en sus contextos naturales.
- c) Que ellos pudieran narrar sus experiencias y sus puntos de vista en su propio ambiente.
- d) Obtener la mayor información posible de los participantes.
- e) Identificar problemas en base a su participación y el compartir de sus historias de vida.



- f) Profundizar en las experiencias que han creado su sentido de vida en un ambiente donde ellos viven cotidianamente.
- g) Crear una convivencia y lograr empatía con los participantes.
- h) Conocer y explorar, sin negar, los estados emocionales de los participantes en un medio propio.
- i) Asumir ciertos compromisos con la realidad social de los participantes y considerar la posibilidad del cambio social al reconocer el carácter histórico y cultural de toda comunidad.
- j) Con todo lo anterior obtenido, escoger del universo de ese grupo solo tres casos específicos de acuerdo a su participación e interés.

De esta manera se pudo tener acceso a un proceso de observación en un ambiente natural del grupo, que es el Centro de Salud al que acuden diariamente los adultos mayores para hacer varias actividades como: el chequeo médico, ejercicio de rutina, baile y otras actividades recreativas.

Las técnicas e instrumentos para la recolección de los datos fueron varias:

1.- El primer acercamiento al grupo fue a través de la aplicación de algunos cuestionarios:

- a) Cuestionario de Datos Sociodemográficos (Anexo 2).
- b) Cuestionario de Escala de Desesperanza BHS (Anexo 3).

Estos cuestionarios tuvieron como propósito fundamental conocer el contexto socioeconómico del grupo y valorar el sentido de vida y de bienestar del grupo en una primera instancia.

2.- El taller a través del cual se recogió información en base a la observación fenomenológica, misma que se fue plasmada en una bitácora (Anexo 4).



3.-El compartir de los participantes, algunos de ellos abiertamente expresaron durante el taller experiencias íntimas y situaciones concretas con las que estaban lidiando, esto además de la observación fenomenológica nos permitió realizar algunas interpretaciones.

4.- Testimonios grabados, estos fueron entregados por los propios participantes durante y al finalizar el taller (Anexo 5).

5.- Testimonios escritos de la mayoría de los participantes al taller (Anexo 6).

6.- Entrevistas directas con las personas seleccionadas para los estudios de caso.

### **Reflexiones del capítulo.**

La creación de este diseño de investigación tiene como objeto internarse en el mundo del adulto mayor, distinguiendo lo que realmente le importa en su vida cotidiana: sus deseos, sus aspiraciones, sus emociones, en suma, todo aquello que le da sentido a su vida.



## **CAPITULO 4.**

### **CONSTRUYENDO UN NUEVO DISCURSO PARA SÍ MISMO EN EL ADULTO MAYOR.**

*¿Por qué motivo sacrificar la complejidad de la vida a este  
interés de descubrir en ella sólo lo verdadero?*

*Friedrich Nietzsche*

#### **Introducción.**

El capítulo cuarto interpreta y explica los resultados de los instrumentos utilizados en las técnicas de investigación aplicadas. Se exponen los resultados cuantitativos de los cuestionarios aplicados, éstos son importantes en la medida en que nos ofrecen una base para la interpretación cualitativa que nos lleva a dimensionar y contextualizar las historias de vida de los casos de estudio seguidos a través de las conversaciones, entrevistas y testimonios.

En el trabajo interpretativo nos apoyamos en varias categorías inspiradas desde la filosofía (Nietzsche), desde el psicoanálisis (Freud) y desde las neurociencias (Maturana). Estas categorías son el hilo conductor para desentrañar aquello que los participantes no dicen en palabras, pero que a través de ellas, de sus posturas corporales y de sus emociones se hacen presentes. El aplicarlas hace posible comprender el mundo de los individuos en cada caso. Es en este proceso en el que se descubren esas formas de ser y de actuar que nos conducen en la vida y así para tomar responsabilidad de ello y de sus resultados. Cuando se trae a la conciencia el cómo es que miramos lo que miramos, cómo llegamos a ser lo que somos y cómo hacemos lo que hacemos en nuestros mundos, se llega a un nivel de reflexión que nos lleva a cuestionar todas las grandes verdades sobre nuestras vidas.

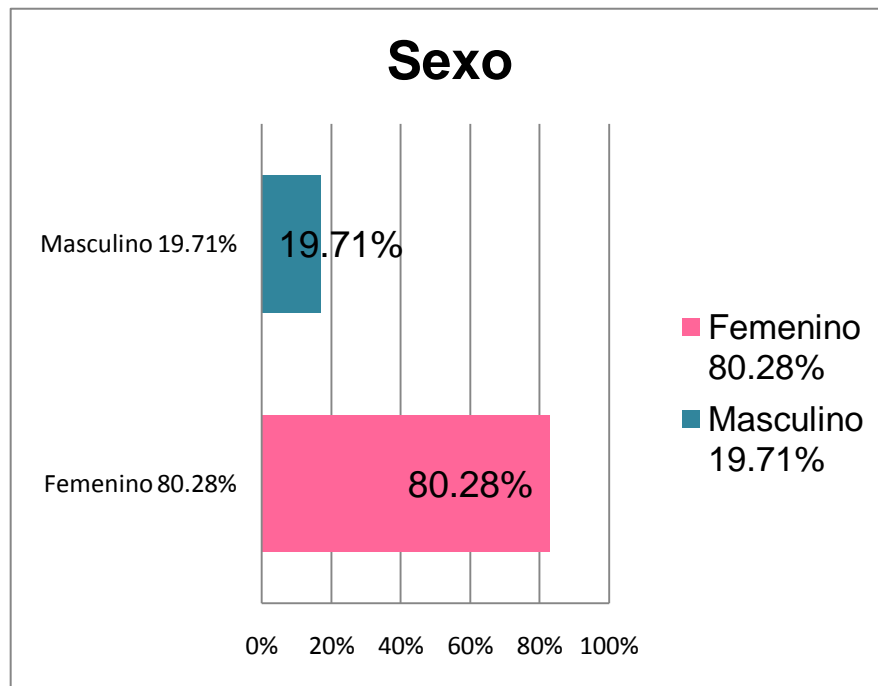


#### 4.1 Análisis del cuestionario sociodemográfico.

El primer acercamiento a la muestra de la investigación se dio a través de un cuestionario sociodemográfico (ver anexo No. 2). Si la intención del diseño de investigación era conocer y comprender al adulto mayor mas profundamente, los datos arrojados por este cuestionario nos dieron la posibilidad de un conocimiento general de la muestra y, a su vez, también condujo a iniciar una fructífera relación de empatía con ellos. Los resultados del cuestionario fueron:

- a) Del total de 71 adultos mayores, un 80.28% son mujeres y solo el 19.71% son varones (Gráfica 6). Parece que son las mujeres las que más se interesan por su salud, de acuerdo a lo comentado por el personal del Centro de Salud. Aunque se hacen en forma periódica campañas de salud dirigidas a ambos sexos, son las mujeres las que más acuden al llamado.

Gráficas No. 6 Porcentaje de hombres y mujeres adultos mayores.

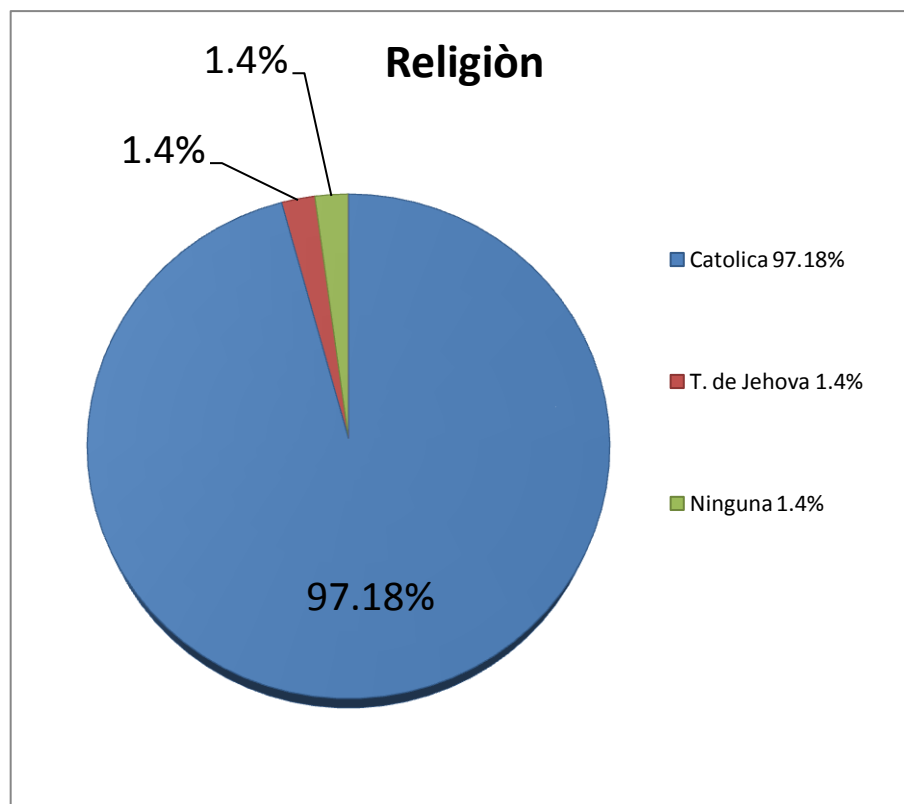


Fuente: Elaboración propia.



- b) De estos adultos mayores también se obtiene el dato de que el 97.18% profesan la religión católica, un 1.4% son Testigos de Jehová y otro 1.4% no profesan religión alguna. Este dato es importante porque pudiera ser factor decisivo para que la muestra pueda abrirse a contar sus historias o compartir sus vidas. (ver gráfica 7).

Gráfica No. 7 Religión que profesan el grupo de adultos mayores.

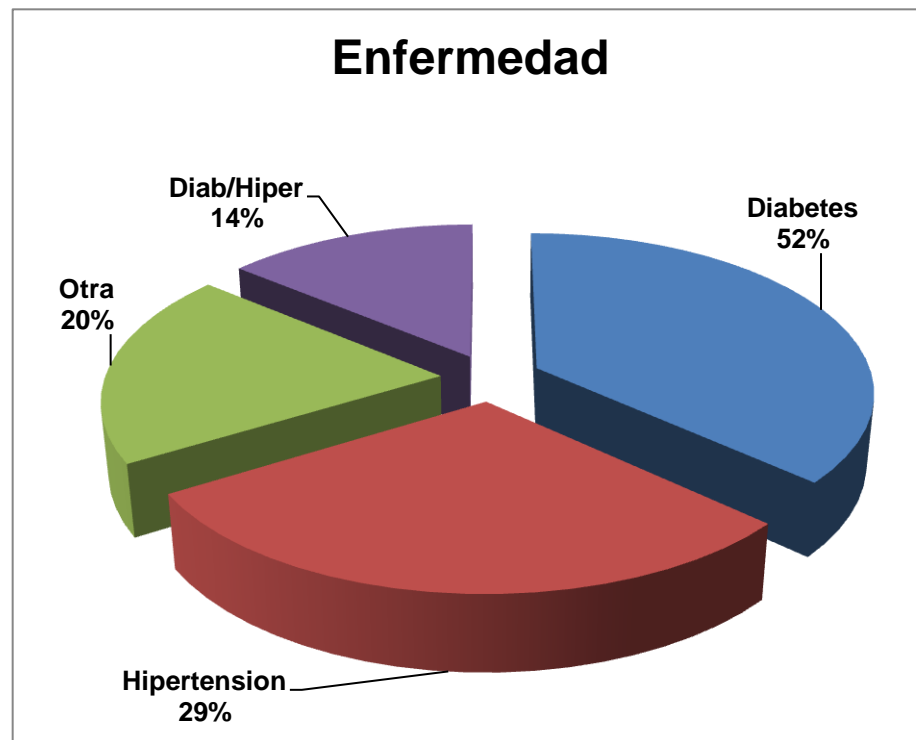


Fuente: Elaboración propia.

- c) Siendo un Centro de Salud de donde se toma la muestra, lo lógico era que esta población se atiende ahí de sus enfermedades las cuales resultaron que el 36.71% tiene diabetes mellitus; el 29.57% hipertensión; el 14.08% padece de ambas

enfermedades y un 19.71% manifestó tener otro tipo de enfermedad como Tiroides, Osteoporosis o Parkinson. Es de notar que el 80.36 % tienen Diabetes Mellitus, Hipertensión o ambas. (ver gráfica 8). Se ha considerado que las emociones como la angustia y el estrés llegan a somatizarse dando como consecuencia la aparición de enfermedades que, a su vez, repercute en la calidad de vida de los adultos mayores.

Gráfica No. 8 Situación de salud en los adultos mayores.

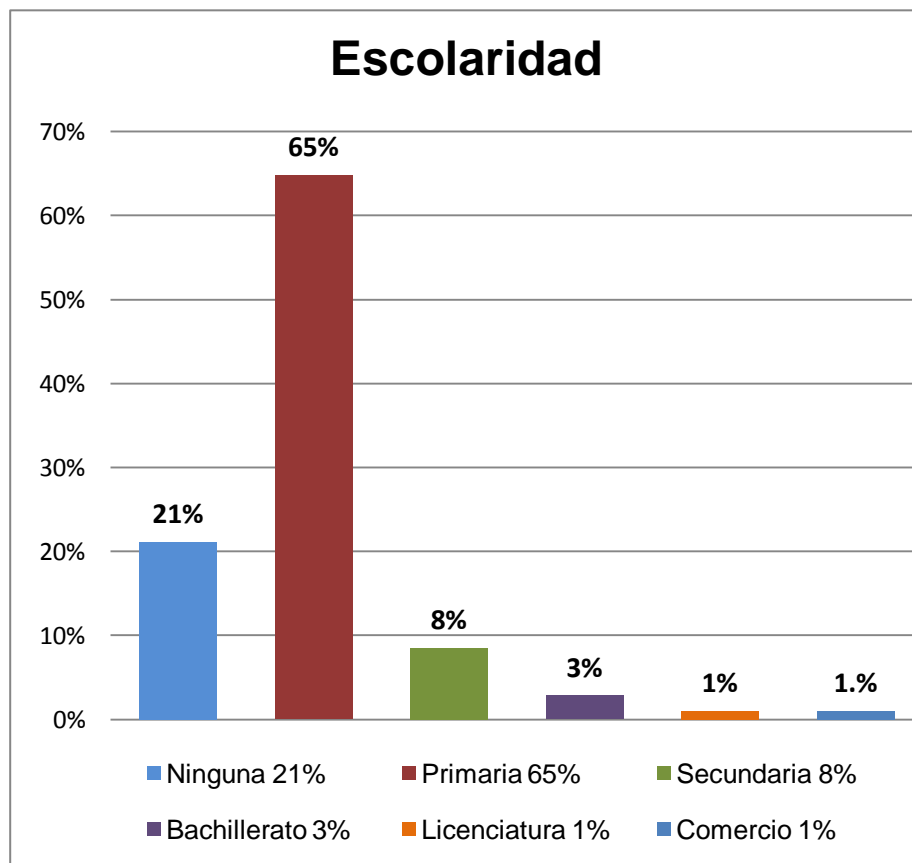


Fuente: Elaboración propia.

- d) Con respecto de escolaridad el 21.12% declaró no haber ido a la escuela; el 64.78% tiene primaria; el 8.45% tiene secundaria; el 2.81% cursó hasta el

Obachillerato; el 1.4% manifestó tener nivel de licenciatura y el 1.4% dijo haber hecho una carrera comercial (ver gráfica 9).

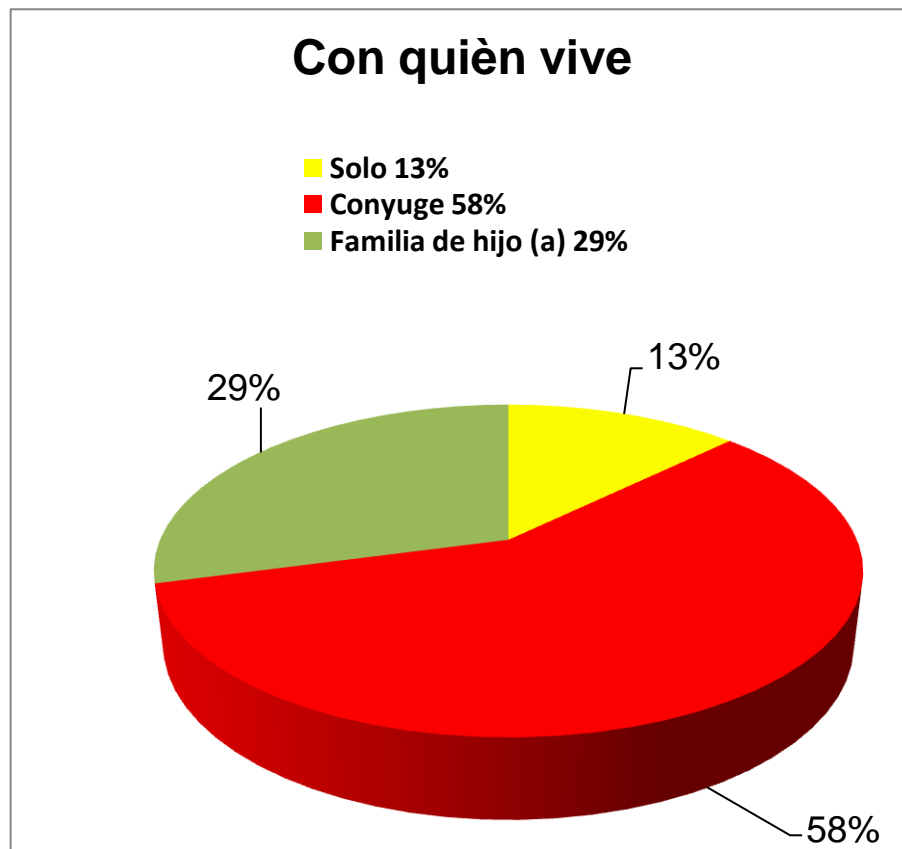
Gráfica No. 9 Nivel de educación de los adultos mayores.



Elaboración propia.

- e) De la muestra investigada el 57.74% manifestó vivir con su cónyuge; el 29.57% con la familia de su hijo (a) y el 12.67% manifestó vivir solo (ver gráfica 10). Este dato es muy importante en esta investigación, pues la estructura familiar llegar a influir de manera importante en la forma de sentirse, de pensar y de actuar en los adultos mayores.

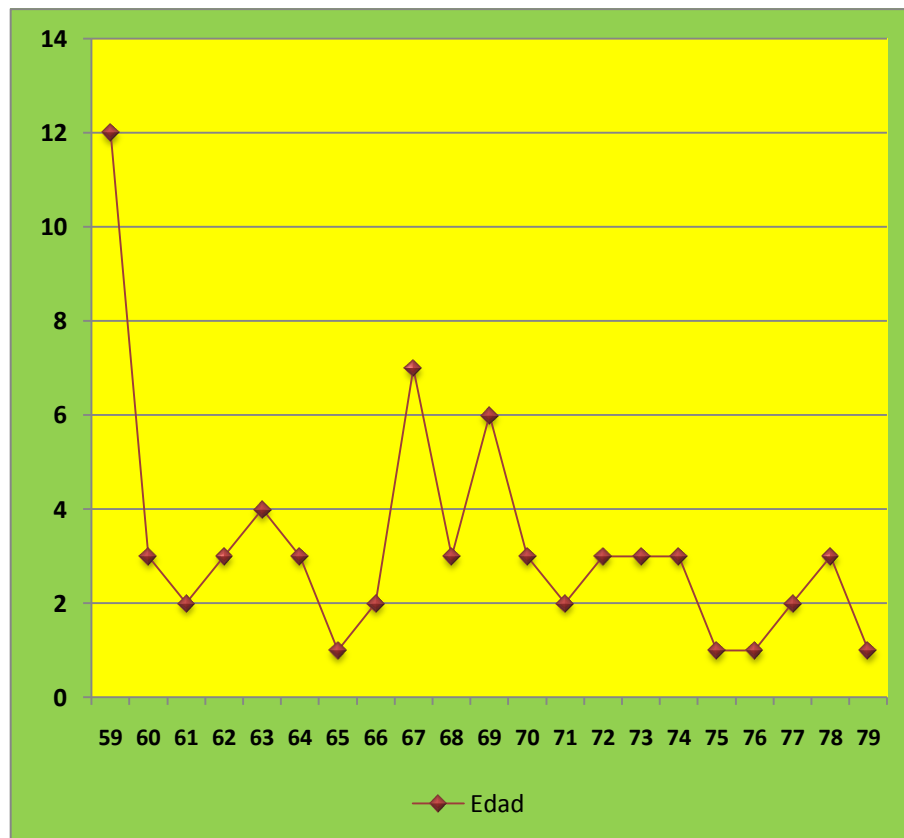
Gráfica No. 10 Situación familiar del grupo de adultos mayores.



Fuente: Elaboración propia.

- f) Con respecto a la edad el grupo tiene entre 60 años y 84 años de edad. El promedio en mujeres es de 67.61 años de edad; en hombres es de 67.35 años de edad y en ambos sexos el promedio es de 67.48 años de edad (ver grafica 11).

Gráfica No. 11 Edad del grupo de adultos mayores.



Fuente: Elaboración propia.

- g) Los datos sobre el estado civil de la muestra fueron los siguientes: el 60.56% son personas casadas; el 4.22% son solteros; el 29.57% manifestaron ser viudos; el 2.81% son divorciados y el 2.81% dijeron estar en unión libre (ver gráfica 12). Es interesante observar que el número de personas viudas es relativamente alta y que la ausencia de pareja llega a aceptar (por parte de los adultos mayores) imaginarios sociales negativos que impactan en el bienestar subjetivo de este grupo.

Gráfica No. 12 Estado civil de los adultos mayores.



Fuente: Elaboración propia.

#### 4.2 Escala de Desesperanza de Beck.

La Escala de Desesperanza evalúa, desde un punto de vista subjetivo, las expectativas negativas que una persona tiene sobre su futuro y su bienestar, así como su habilidad para salvar las dificultades y conseguir el éxito en su vida. La esperanza o desesperanza es un estado dinámico de actitud y percepción que la persona tiene sobre los acontecimientos venideros, de tal manera que condicionan u orientan la conducta del individuo sobre el qué hacer. Plantearlo como un estado dinámico, es reconocer que el estar en desesperanza es el resultado de un proceso, valorado en un momento y circunstancias determinadas (contexto) y sujeto a situaciones de cambio ya sea positiva o negativamente.

En el mundo occidental lo común es estar en un estado emocional de angustia o preocupación que nos hace creer que el futuro es algo real. Desde las investigaciones de Maturana y en general de las neurociencias, se ha descubierto la incapacidad del sistema nervioso (cerebro) de distinguir entre la percepción y la ilusión. Esto hace que los individuos se sientan como si verdaderamente vivieran el futuro, olvidándose que es una ilusión en el presente.

Así, cualquier cambio o transformación estará basado en la esperanza. La esperanza es un estado, una forma de ser. Es una disposición interna, un intenso estar listo para actuar y (todo actuar es conocer) se actúa porque se tiene sentido. Cuando el sentido termina, la esperanza y la vida humana terminan. La esperanza es un elemento intrínseco de la estructura de la vida humana.

La escala Beck Hopelessness Scale (BHS por sus siglas en inglés) (**ver anexo No. 3**) consta de 20 ítems y contiene frases relacionadas con actitudes sobre el futuro, así como frases pesimistas sobre el presente, cada una de las cuales se evalúan como verdadero o falso. Proporciona una puntuación total y una serie de puntuaciones en tres factores o dimensiones diferentes: Factor afectivo (sentimientos sobre el futuro); Factor motivacional (pérdida de motivación); Factor cognitivo (expectativas sobre el futuro). La puntuación en el factor afectivo se obtiene sumando los ítems 1, 6, 13, 15, y 19. Puede



oscilar entre 0 y 5. La puntuación en el factor motivacional se obtiene sumando los ítems 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17 y 20. Puede oscilar entre 0 y 8. La puntuación en el factor cognitivo se obtiene sumando los ítems 4, 7, 8, 14 y 18. Puede oscilar entre 0 y 5. Para cada una de las dimensiones la definición operacional es afectación si o no.

El objetivo de BHS en este trabajo es interpretar en primera instancia el estado emocional, del grupo de adultos mayores antes de cualquier intervención en ellos. De esta manera, a través de ella, encontramos como a un mayor logro de sentido se asocian inferiores niveles de desesperanza y, por el contrario, a un vacío existencial se asocian niveles superiores de desesperanza.

Los ítems que indican desesperanza se califican con un punto. Así, las respuestas señaladas como verdadero en los ítems 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18 y 20 valen 1 punto y las señaladas como falso en esos ítems valen 0 puntos. Las respuestas señaladas como falso en los ítems 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 y 19 valen 1 punto y las señaladas como verdadero en esos ítems valen 0 puntos. La puntuación total se obtiene sumando todos los ítems y puede oscilar entre 0 y 20. Para su interpretación se sigue la siguientes escala de puntajes propuesta por Beck y Steer: de 0 a 3, Rango normal o asintomático; de 4 a 8, Leve; de 9 a 14, Moderado; y de 15 a 20, Severo.

La muestra de estudio fue de 71 personas de las cuales 14 son hombres (19.71 %) y 57 son mujeres (80.28%) con edades entre 59 a 84 años (mediana=71.5 años). Del 100% de las mujeres el 38.59% no presentaron ningún índice de desesperanza; el 43.85% presentaron un bajo índice de desesperanza y solo el 17.74% presentaron un mediano índice de desesperanza. No hubo ninguna mujer que haya presentado un alto índice de desesperanza. Del 100% de los hombres no presentaron ningún indicio de desesperanza el 57.14%; el 35.71% presentaron un bajo índice de desesperanza y solo el 7.14% presentaron un mediano índice de desesperanza. Igual que con las mujeres no hubo un solo caso con alto índice de desesperanza.

Ahora bien, de la muestra total de 71 personas un 42.25% de las mujeres y hombres no presentaron ningún índice de desesperanza. El mismo porcentaje (42.25%) de la



muestra presentaron un bajo índice de desesperanza y solo el 15.49% presentaron un mediano índice de desesperanza. En toda la muestra no se presentaron casos de altos indicios de desesperanza.

Los resultados obtenidos miden la realización interior del sentido y la frustración existencial, esto nos muestra la actitud interna que los adultos mayores de la muestra investigada tienen hacia su propia vida y hacia la vida en general. Se trata de ver de qué manera este grupo ha sabido arreglárselas con las circunstancias que les ha tocado vivir; de ver como se combinan la satisfacción y el desengaño, o de ver cuántos de sus objetivos de vida siguen todavía presentes.

El estudio nos arroja que el 84.5% tiene una puntuación menor de 9, lo cual indica plena presencia de metas y de sentido de la vida. Solo el 15.49% que tiene una puntuación no mayor de 13, se considera que pudiera haber alguna incertidumbre con respecto a la presencia de metas y de sentido de vida, pero ellas están presentes en su vida. Esto lleva a ver, como apunta Maturana (1998) que en todo sistema social, el ser humano, en tanto ser vivo conserva su organización aun cuando las estructuras hayan cambiado. Lo anterior nos muestra la gran capacidad de adaptación tanto a los cambios internos, como a los cambios en el medio aunque este no lo determine.

La presencia de sentido de vida en la interpretación de la escala de desesperanza no supone la ausencia de crisis que suele llegar cuando la fluidez de la vida se interrumpe (quiebre) por algún evento importante en el devenir histórico de los individuos. De ahí que se hayan encontrado puntajes relativamente altos (11, 12, 13 puntos) que suponen cierta crisis por algún evento presente o pasado con los que los adultos mayores están lidiando y que se reflejan en esos puntajes. Los seres humanos cotidianamente toman decisiones y acciones a los que se da un significado o una interpretación que determinan un estado emocional y viceversa, hay estados emocionales que determinan maneras de actuar. Pero no puede considerarse a estos quiebres como una pérdida de sentido (ver Cuadro No. 6).



Cuadro No. 6 Análisis y resultados de la escala de desesperanza (BHS).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	SUBTOTAL	%	PROMEDIO	
<b>MUJERES</b>																													
0 a 3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2				22	38.59	2,1364
4 a 8	4	5	8	6	5	7	5	6	4	8	6	5	7	6	5	7	4	7	7	4	5	4	8	5	6		25	43.85	6.5
9 a 14	10	9	8	1	1	9	9	11	3	0																10	17.54	10,273	
15 a 20																										0	0		
<b>TOTAL</b>																										<b>57</b>			

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	SUBTOTAL	%	PROMEDIO
<b>HOMBRES</b>																												
0 a 3	1	2	3	2	1	3	1	3																		8	57.14	2
4 a 8	7	7	8	5	5																					5	35.71	6.4
9 a 14	10																									1	7.14	10
15 a 20																										0	0	
<b>TOTAL</b>																										<b>14</b>		

<b>TOTAL HOMBRE Y MUJERES</b>		SUBTOTAL H/M	%
0 a 3		30	42.25
4 a 8		30	42.25
9 a 14		11	15.49
15 a 20		0	0
<b>TOTAL MUESTRA</b>		<b>71</b>	

0 a 3:	ningún indicio de desesperanza	9 a 14:	moderado indicio de desesperanza
4 a 8:	leve de indicio de desesperanza	15 a 20:	alto indicio de desesperanza

Fuente: Elaboración propia.

### **4.3 Análisis e interpretación de datos: Casos DD, DE y DL.** (Los nombres se han modificado por respeto a la confidencialidad).

Como se ha mencionado el Taller para los adultos mayores tuvo como objetivo el ser tan solo el detonador o de la reflexión en los participantes. Los seres vivos, en cuanto sistemas, están en continuo cambio. Estos cambios son el resultado de su dinámica interna y de las interacciones con su medio también en constante cambio durante toda su vida. Entonces, cualquier cambio que surja en los sistemas humanos por la intervención de un agente externo tiene que ser siempre entendido como una reorganización de la experiencia del individuo determinada por él mismo, y no por el agente perturbador. Así, el agente externo puede sólo generar perturbaciones en el individuo que requieran de una reorganización mental.

#### **4.3.1 (DD):**

##### **Caso 1:** DD Masculino 82 años. 29 de Septiembre del 2012

Los temas desarrollados durante el taller llevaron a la reflexión a (DD). Algo se gatilló en él que compartió con nosotros su “historia” en la relación con sus padres y su familia.

DD comenta: yo quedé huérfano de madre siendo muy pequeño y el único recuerdo que tengo de ella es cuando observo desde el balcón como se la llevan dentro de un ataúd. Mi abuela materna intento llevarme a vivir con ella en varias ocasiones, “hasta fue a dar a la delegación para solicitar mi custodia pero mi padre no se lo permitió” la última vez que vi a mi abuela materna fue cuando ella se mudó de casa.

Mi padre enviudó muy joven y tenía sus novias. Él prácticamente no se hizo cargo de mí y yo pensé que no era importante, durante toda mi vida sentí odio por mi padre. En una ocasión me llevó a visitar a una de sus novias y él me dejó sentado en la banquetta mientras estaba con ella adentro de su casa. Este episodio me ha traído mucho rencor

hacia mi padre, para mí ocurre que nunca fui importante para él. Mi padre murió en la década de los años 1950 y nunca me ha interesado saber dónde están sus restos.

Mi padre se volvió a casar y yo viví un año con mi nueva familia: mi padre, mi madrastra y yo. De ese matrimonio nació una media hermana a la que le transmití también todo el odio que sentía por mi padre, pues vi en ella un intruso más para no ser mirado y atendido por mi familia. Un tiempo después mi padre ya no se hacía cargo de mí y quienes me atendían eran mis abuelos y mis tías, hermanas de mi padre, pero atenderme es solo un decir pues había preferencia hacia otros primos, en particular por uno de ellos al que también he odiado toda mi vida. Aunque este primo ya murió aún le guardo mucho rencor y odio.

Recuerdo que no me gustaba estar en casa. Me gustaba más bien estar sólo en el campo cazando mariposas y jugando con su aro (describe con lujo de detalles como era ese aro que quiso mucho) haciéndolo rodar con un palo. Me sentía bien estando fuera de mi casa. Yo nunca fui importante para mi familia, dentro de la casa me sentía como arrimado a pesar de que quien sostenía económicamente la casa era mi papá y nunca me sentí querido ni por mis abuelos ni por mis tíos. Recuerdo que en una ocasión mi abuelo me mandó por pulque y se me olvidó. Me fui al campo a cazar mariposas mucho tiempo y cuando regresé mi abuelo me reprendió dándome una buena tunda, entonces yo pensé que me pegaba porque no me quería y me dije: en cuanto pueda me salgo de la casa para siempre, no me agradaba aceptar las reglas de la casa, como el tener que llegar a cierta hora y ser castigado. De joven trabajé en una cantina que era propiedad de un tío, hermano de mi padre, y no me gustaba porque las jornadas eran muy largas y me sentía atado a esa rutina, esperaba con ansia que llegara el domingo para descansar de eso y sentirme libre. De hecho, yo rehuía a todo trabajo que implicara tener que checar hora de entrada y de salida, por lo que no duraba en las empresas donde llegué a trabajar.

Recuerdo también que fui un buen deportista (básquetbol, fútbol, natación), si mi padre me hubiera apoyado yo podría haber hecho carrera de ello. Cuando yo tenía doce años aproximadamente mi padre me quiso pegar y reprender, es entonces que yo decido abandonar a mi familia y salirme de la casa “para dejar de recibir maltratos e



imposiciones”. A partir de ese momento decidí que para mí ya no existía la familia y me alejé de ella desde entonces.

Me mantuve teniendo trabajos diversos y viviendo en distintos lugares. En un tiempo trabajé en la estación del tren de Peralvillo bajando barriles de pulque del ferrocarril con el esposo de una tía paterna quien era muy criticado por la familia pero eso a mí no me importaba porque simpatizábamos y me trataba bien. “Yo siempre fui sólo” hasta que me casé, solo esporádicamente convivía con un primo que además se convirtió en mi compadre. Si acaso hubo acercamiento con mi familia fue por iniciativa de mi esposa, pero a mí no me nacía buscarlos.

Hasta que me case es que consideré querer a alguien y tener una familia, la persona a la que más agradezco y quise mucho fue a mi suegro, él me enseñó un oficio (artesano) para toda mi vida. Siempre recibí apoyo de mis suegros y vivimos juntos como familia hasta que fallecieron.

La interpretación de acuerdo a las categorías del taller es:

**Estructura Familiar:** Analizando la historia de DD su estructura familiar fue cambiante, familia nuclear (padre madre e hijo), familia de dos miembros (padre e hijo), familia de 3 generaciones (abuelos, tíos y nieto) familia con padrastro o madrastra (progenitor, hijo y nueva pareja), las consecuencias que esto trae para DD fue: la pérdida del sentido de pertenencia, confusión de roles y dificultad para socializar.

**Sentido de pertenencia:** DD al quedar huérfano desde muy pequeño y con el único recuerdo de su madre dentro de un ataúd, queda con un duelo congelado, es decir el dolor de la pérdida no superado, esta situación le genera un vacío que le impide vincularse con los demás miembros de la familia, perdiendo gradualmente el sentido de pertenencia, creándose así la idea de estar sólo en el mundo.

**Escucha:** La formación de su estructura particular creó en DD los filtros por los cuales escuchaba el mundo. Cuando alguien en su familia quería reprenderlo (abuelos, tíos,



padre) se decía que no tenían ningún derecho y que solo abusaban de él. En el ambiente familiar, si DD era corregido, exigido, orientado, educado, etc., lo que él escuchaba era “no soy importante”, de esta manera el reaccionaba a las conversaciones como si fueran un reproche, regaño, rechazo, menosprecio, incompreensión, etc.

**La culpa, víctimas y victimarios:** A la edad de doce años aproximadamente DD cuenta que su papá quería golpearlo, fue cuando decidió huir de la casa y no volver. Anduvo en casa de algún tío o “donde se podía” y trabajaba en cualquier cosa, pero se sentía al fin libre. DD creó un mundo donde se sentía sólo y sin apoyo, considera que su padre lo abandonó y que no tuvo su apoyo. Se puede ver detrás de esta historia a un hombre huyendo de toda responsabilidad y sin la más mínima idea de sujetarse a las reglas de un hogar. Por un lado huye y por el otro clama por apoyo, es decir, el mundo de DD está marcado por el dualismo positivista, en ese mundo están las víctimas y los victimarios.

**Emociones y Estados de Animo:** DD llegaba a cada sesión del taller con su esposa muy temprano y se acomodaban casi siempre en la primera fila. Sus facciones duras denotaban un carácter fuerte. Él siempre se mostró serio y al principio no era muy participativo, más bien se mostraba muy reservado y parecía que las conversaciones en el taller no lo impactaban. Fue quizá en la cuarta sesión que DD empezó a mirar algo porque se le veía intranquilo: se levantaba muy seguido y se paseaba por el salón; a veces se llevaba las manos a la cara como si algo le hubiera hecho sentido.

En una de las sesiones siguientes por fin se animó a participar, pero el llanto se lo impidió, entonces optó por compartirnos su vida de manera directa y discreta, y no frente al grupo. Empezó a mostrar emociones encontradas: enojo y malestar por un lado, y tristeza, sorpresa y hasta ternura, por el otro. Al principio cuando empezó hablarnos de su padre, le costaba mucho trabajo, era evidente que el tema no le gustaba, pero a través de las distinciones del taller él nos confesó que empezó a sentir la necesidad de reflexionar acerca de la relación con su padre. Al principio el tono de su conversación era de reproche y de reclamo. En algún momento en el proceso del taller, esto empezó a



cambiar. Era evidente que comenzaba a comprender la relación con su padre y a darse cuenta que la visión que tenía acerca de su vida había sido una historia para justificar su actitud, es decir, el de no hacerse cargo de las consecuencias de sus acciones y decisiones. A partir de esto el llanto lo ahogaba al compartir su vida.

Cuando por fin nos contó toda su historia, empezó un proceso de relajación, como que al vaciarse sobre el tema de su padre lo empezara a dejar tranquilo. Era evidente que el tema era ya una carga para él. Al final del taller él se sentía más ligero y así nos lo hizo saber en su testimonio acerca del taller.

**El perdón:** De acuerdo a la historia de DD, él fue víctima de su padre, de su familia y de la sociedad. Desde ser él la víctima hace responsable al mundo de lo que le sucede y siente resentimiento contra todos aquellos que han impedido que las cosas fueran como él las pensaba. Desde esta mirada DD está en posición de dependencia con respecto a quien él hace responsable quedando atado como esclavo a ese otro. Al perdonar se rompe la cadena que nos mantiene en la dinámica de víctima. En el perdonar DD se hace cargo de sí mismo y decide terminar con un proceso abierto que sigue reproduciendo el daño que originalmente se ha hecho. Al perdonar se reconoce que uno mismo es el responsable del propio bienestar y no los otros.

**Testimonio después del taller:** “Una herramienta, bueno que yo viví una experiencia muy singular porque en mi vida nunca había asistido a un lugar así, a un taller de este tipo... a lo mejor otras cosas. Pero pues lamento no haber estado antes porque aprendimos estas cosas, entre ellos aprendí a controlarme un poco, porque soy gente muy impulsiva no me gusta la carnita me gusta rápido. Si, ahora sé que no todo es así en mi vida o con mi gente, me cuesta mucho trabajo porque cuando actuó como lo hacía antes, de pronto siento un freno me acuerdo y este...estoy así como enojado como que no coordino bien, pero si me ha costado mucho trabajo cambiar. Pero no cambio así de pronto que diga ahora ya soy otro, estoy todavía en proceso y he aprendido no a oír, sino a escuchar y entender...y darle el espacio a otra persona para que explique, que diga y yo entienda. Antes nada mas escuchaba como oír un radio, un ruido de autos, ruido de la calle o gente



y ahora procuro entender las cosas procuro darle el tiempo”... “A mí me dio mas estar...y entender...la experiencia es para mí muy significativa antes no tuve tiempo y pienso que si esto lo hubiera aprendido antes, mi vida hubiera cambiado en otras formas.

### **Resumen conclusivo:**

A través de todo su compartir, DD muestra su estructura aprendida e interiorizada en el transcurso de su vida. Esto le ha brindado una forma de ver su mundo, es decir, le ha dotado de un Sentido de Vida congruente a su mirada, a su medio y su contexto histórico. En su mundo DD había sido objeto de desinterés y desamor por parte de su familia, eso lo hace ser duro y tener una actitud rígida y calculadora ante ella, no se sentía querido y rompe con la familia casi definitivamente. Es a través de las distinciones trabajadas en el taller que él hace un alto en su vida (quiebre) cuestiona esos saberes que le hacen tener ese sentido de vida. Comienza a reflexionar sobre si en verdad todo lo que ha pensado hasta ahora es verdadero y se abre a la posibilidad de replantearse el significado de su vida.

Toma acciones al respecto y después comparte que busca fotografías de su padre (se muestra muy conmovido). También nos compartió que buscó a su hermana para pedirle la ubicación de la tumba de su padre. Juntos lo buscan y por primera vez en más de 50 años DD llora frente su tumba, lo reconoce y le agradece aún con sus desaciertos. DD tiene ahora una actitud diferente no solo con respecto a su padre sino, como él mismo dice ahora, ya no hace equivocados a los demás y antes de reaccionar busca comprender el momento que está viviendo. Para él la vida tiene otro sentido, DD ha encontrado una paz y se nota en su expresión. Al completar con el asunto de su padre, DD ha conseguido estar mejor en el mundo, sin la carga de una historia que le causaba disgusto y malestar. Ahora contacta con la sensibilidad, con sus emociones y escucha antes de reaccionar. Subjetivamente esta en paz, y aunque tenga todavía que lidiar objetivamente con el mundo, en su interior se siente completo.





#### 4.3.2 (DE):

**Caso 2:** DE Femenino 76 años. 18 de Octubre del 2012.

Ella acude puntualmente desde las primeras sesiones, muestra interés y participa activamente, al final de la tercera sesión ella aborda a la facilitadora para solicitar asesoría con respecto a un tema que le ha generado carga y sufrimiento desde que se casó. Durante el taller, ella ya manifestaba inquietud por lo que escuchaba. En su rostro se dibujaban rasgos de dureza, de sufrimiento y de extravió. Algo estaba impactando en la manera de ver el mundo que, como nos comentó después en sus testimonios, veía la necesidad de ventilar los problemas que la aquejaban y de liberarse de una situación que ya no podía soportar más.

Y es así que DE comparte su “historia”. Siendo yo joven y soltera, tuve una relación con una persona y de esa relación me embaracé de mi primera hija (R). Estando embarazada me caso con mi actual marido, con quién tuve 5 hijos más. Mi esposo estaba consciente de mi embarazo y aunque aparentemente esta situación fue aceptada por él, toda mi vida he tenido que sufrir reproches y discriminación de su parte hacia mi hija (R) y su descendencia (hijos y nietos) porque según el menciona no tienen “lazos de sangre”. El resto de mis hijos le han pedido a su padre que deje eso en el pasado que yo siempre he sido una madre ejemplar y que no merezco que él me hostigue con el asunto de que (R) no es su hija ni sus hijos sus nietos.

DE dice soy de carácter fuerte, siempre estoy de mal humor y soy muy gritona. Incluso mis hijos cuando me ven enojada optan mejor por saludar y retirarse. Reconozco que cuando las cosas no suceden como a mi me gustan estallo en cólera “de por sí que no puedo ver las moscas...hasta porque volaba la mosca...yo hasta que no la mataba me quedaba en paz”.

En la actualidad me hago cargo de dos bisnietos (los cuales mi esposo no acepta) que son nietos de mi hija (R). Por situaciones diversas sus padres no se hicieron responsables de ellos. Mi esposo se opone a esta situación ya que considera que no es



responsabilidad de nosotros, ni tampoco tenemos porque apoyarlos pues esto afecta nuestra economía y el tiempo que podemos disfrutar en pareja.

DE dice: Me siento asfixiada y cansada de haber aguantado tantos reproches y problemas toda mi vida. En la actualidad mi hija (R) no me visita por que aún siente el rechazo de mi esposo aunque ella siempre lo ha considerado su padre e, incluso, lo llama papá.

La interpretación de acuerdo a las categorías del taller es:

**Estructura Familiar:** DE creció en una familia nuclear (padre - madre - hijos) y al unirse a su esposo automáticamente forma una familia con padrastro (progenitor - hija - nueva pareja) y en la actualidad comparten su casa con una de sus hijas que es madre soltera, un hijo casado y dos bisnietos conformando así una familia de cuatro generaciones (padres – hijos – nietos - bisnietos). Esto trae como consecuencia una jerarquía difusa, confusión de roles, poca privacidad, sobreagradecimiento culpígeno, inmovilización y problemas económicos.

Desde el enfoque sistémico notamos que existen reacomodos en la estructura familiar para conservarse y regenerarse como sistema autopoietico que es, ya que todo sistema social está en continuo cambio estructural con la incorporación de nuevos miembros. Toda dinámica familiar esta en función de su estructura, es por ello, que DE ha experimentado diversas dinámicas en el transcurso de su vida. La problemática actual que DE manifiesta tienen que ver con el hecho de que ella se hace cargo de sus bisnietos y la desaprobarción de su esposo porque ellos “no son parte” de su descendencia.

**Excluidos:** En esta historia podemos ver que DE rompe toda relación y excluye totalmente al padre biológico de su hija (R) impidiendo con esto que ella lo reconozca y le dé el lugar que le corresponde, esto genera un desequilibrio y un desorden en el sistema familiar porque DE espera que su esposo actual la tome como su hija biológica y no como su hija de crianza.



**Lealtades Invisibles:** La consecuencia de excluir a un miembro de la familia genera lealtades inconscientes. (R) no se siente parte del sistema, siente el rechazo de su padre de crianza y se autoexcluye, de esta manera ella es leal a su padre biológico que dejó de ser reconocido y nunca se le ha dado un lugar en la historia de su madre.

**La Escucha:** Es a partir de esta distinción que DE puede diferenciar entre oír y escuchar porque escuchamos de acuerdo a nuestros filtros que vienen de nuestras creencias, nuestra cultura y nuestro contexto de vida. Para DE el haberse casado embarazada de otro hombre contrapone el imaginario social que tiene que ver con la “pureza y dignidad de una mujer” y cada vez que su esposo hablaba sobre su hija (R) y su descendencia lo que ella escuchaba era: reclamo, reproche, incompreensión, incluso se llegaba a sentir agredida. En el contexto actual, estas situaciones son cada vez más comunes y el hecho de que mujeres se casen teniendo hijos de otra pareja anterior nada tienen que ver con la dignidad y el valor de una mujer.

**Emociones y Estados de Ánimo:** Antes del taller, nos dice, me sentía muy mal y muy estresada. Era yo muy gritona, mi emocionalidad y mi estado de ánimo cambió. Mi actitud hacia mi esposo fue siempre estar a la defensiva porque solo escuchaba reproches, esto me había traído solo sufrimiento, sentirme sin dignidad, sin paz y sin plenitud como mujer. Al tener la oportunidad de hablar sobre el tema, que por mucho tiempo lo había contenido, me pude mover del sufrimiento y enojo a sentirme liberada y tranquila. “Fue maravilloso”

**La culpa: víctimas y victimarios:** La culpa surge cuando se juzga que lo que se hace o se deja de hacer lastima y daña a otros, inconscientemente buscamos un castigo para compensar las supuestas faltas cometidas. Para DE el haberse casado estando embarazada de otro, le causó durante toda su vida un sentimiento de culpa que la hacía soportar los “reproches”, parecía que su esposo era el victimario y ella la víctima, aunque después de



soltar su historia y vaciarse, se da cuenta de que puede vivir sin sufrimiento y crear una nueva realidad que le genera paz mental. Colocarse como la víctima es creer que lo que ocurre es culpa de otros, estando en este lugar perdemos todo el poder para cambiar nuestro mundo.

**Testimonio después del taller:** La dinámica como pareja y como familia cambio, desde que pase a la sesión con usted, desde ahí hubo un cambio en mí, si porque era algo que traía, algo que quería dejarlo y no podía durante muchos años. Y pues yo también era muy violenta, enojona y ahora pues yo ya he visto un cambio total en mí porque no grito... me acuerdo y me detengo. Y yo antes pues si gritaba mucho siempre culpaba...tú tienes la culpa...por ti esto. Ahora digo no, pues hay que ver, el error esta en mí y...pues para mí fue un taller muy importante y cada vez que siento yo que voy a estar enojada o algo me acuerdo...no lo debo hacer y...yo he vivido muy tranquila y estoy muy agradecida más que nada con este taller que tuve. Mis hijas me dicen: “Mamá ya no te oímos gritar”, entonces si he cambiado porque los hijos luego luego se dan cuenta.

### **Resumen Conclusivo:**

Es a raíz de las distinciones aprendidas en el taller que DE hace un quiebre en su vida porque al encontrar paz mental ella se muestra tranquila y reflexiva. Sus hijos le dicen “mamá te desconocemos” por que ahora los recibe mejor y los escucha dejando de ser la mamá mal humorada y evasiva que ellos estaban acostumbrados a ver. DE nos dice: “después del taller, ya no me sentí atrapada, me sentí volar, me sentí otra, me sentí liberada de los reproches que me hacía mi esposo, como si todo fuera un tren y dejé todos los vagones atrás”. En el mundo de DE ocurría que ella era objeto de reproches e incompreensión y eso la mantenía en emociones negativas como enojo, frustración y sufrimiento. Al replantearse sus saberes y transformar su sentido de vida es que puede generar una nueva realidad y estar mejor en su mundo. Aunque tenga aún situaciones que



enfrentar en su vida cotidiana; en su estado de ánimo y sus emociones se siente relajada y con poder para lidiar con eso que esta allá y que llamamos “mundo”.

#### **4.3.3 (DL):**

**Caso 3:** DL Femenino 60 años. 18 de Noviembre del 2012.

DL nos comparte: mi hermana y yo somos gemelas y siendo muy pequeñas mis padres nos separaron a mí “me regalaron” a mi abuela que vive en Oaxaca, mi pueblo natal y mi hermana se quedó con mis padres en el Distrito Federal. Para mí, ella es mi única madre, pues ella me crió. Aunque sufrimos mucha pobreza, ella nunca me abandonó.

A la edad de trece años “con engaños” mis padres me trajeron a vivir con ellos y me separaron de mi abuela. Mis padres me trajeron sólo para ponerme a trabajar y así yo pudiera ayudarlos económicamente. Desde que llegué a vivir con ellos sentí que no era querida de la misma manera que a mis demás hermanos y principalmente como a mi hermana gemela. Nunca sentí que esa fuera mi familia porque había distinciones muy marcadas con respecto a mis hermanos. En alguna ocasión yo le reproché a mi madre el haberme separado de mi abuela pues, para mí, era como mi verdadera madre porque de ella recibí mucho y llegué a quererla profundamente.

Yo tenía quince años cuando conocí a mi esposo y le platicaba que no estaba a gusto viviendo con mi familia porque me trataban mal. Mi esposo (en aquel entonces mi novio) me aconseja que me salga de la casa de mis padres, yo acepto y decido salirme. Viví un año con una amiga y es cuando mi novio me propone matrimonio y yo acepto. De esa unión nace mi primer hijo y seis años después nace el segundo.

La vida para nuestra familia transcurre de manera normal hasta que ocurre un evento trágico que nos cambió el estado de ánimo por mucho tiempo. Cuando mi hijo el mayor estaba por iniciar la secundaria lo habíamos dejado en una papelería por los útiles



de la escuela cuando un camión se impactó dentro y lo atropelló muriendo instantáneamente. A raíz de ese evento me volví muy temerosa, dejé de salir sola a lugares lejos y de escuchar música. Aún guardo pertenencias de mi hijo después de 21 años, y no puedo ver sus fotografías porque revivo la tragedia y sufro profundamente.

De manera constante le reprocho a mi esposo que él no quería a nuestro hijo, porque al parecer él superó el duelo en menos tiempo. Él se defiende diciendo: “yo durante un año estuve yendo a la parada del camión creyendo que nuestro hijo regresaría, yo me resigné cuando comprendí que no necesariamente la gente grande es la que muere primero”. Once años después nació nuestra hija y al parecer eso hizo que el sufrimiento en la familia fuera un poco menor.

Mi historia es muy larga y triste, porque con mis padres y mis hermanos no me he llevado bien. Tengo muchos motivos para no hablarles porque me ofendieron bastante y de muchas formas, pero no me gustan los problemas y prefiero alejarme de ellos. Yo sé que mis hermanas se reúnen frecuentemente, incluso me han invitado a “nadar”, pero yo siento que no me acomodo con ellas. Sólo con uno de mis hermanos menores es con el que convivo, porque él me sigue desde que divorció. A mi hija le llama la atención convivir con sus primos, pero cuando acude a sus fiestas se arrepiente porque se siente rechazada por ellos y me dice “que no encaja ahí”.

Durante mucho tiempo mi esposo me ha dicho que mi familia es él y nuestros hijos únicamente, que ya no me moleste por lo que digan los demás familiares. Mi esposo tampoco tiene buena relación con mi familia.

La interpretación de acuerdo a las categorías del taller es:

**Estructura Familiar:** DL nace en una familia nuclear (padre – madre – hijos) y a temprana edad pasa a formar parte de una familia de dos (abuela- nieta), a los trece años cuando ella regresa con su familia de origen tiene la experiencia de ser un huésped y no un miembro más (padre – madre – hijos- huésped). Tanto DL como su familia no logran adaptarse a los cambios estructurales. Cuando se integra a la familia como “huésped”, el

sistema entra en una crisis de transición. Al no lograrse la aceptación y la integración el recurso existente es el rechazo y la autoexclusión.

En la actualidad ella junto con su esposo conforma una familia con fantasma, se puede observar como ellos y el resto de sus miembros no han podido superar del todo la pérdida de su primer hijo.

**Excluidos:** Tomando en consideración la estructura familiar en donde DL vivió su niñez, primero con su abuela y luego, a partir de los 13 años cuando se incorpora a una nueva estructura con sus padres y sus hermanos, podemos observar como esto impacta en la percepción de su mundo. De una estructura en la que ella es prácticamente hija única y toda la atención adulta esta puesta en ella, pasa a una estructura donde la atención de los padres esta puesta en todos los hijos y no únicamente en uno como lo era en su vida con su abuela. En esta nueva vida, para ella ocurre que no es aceptada ni querida. Cualquier llamado a cuentas o exigencia no la percibe como parte de su formación y educación, sino como una distinción entre los hermanos y como falta de amor. Desde esa forma de ver su mundo ella no se siente parte del sistema familiar y se siente excluida. La percepción de no ser querida se confirma cuando ella se dice a sí misma que sus padres la trajeron solo para ponerla a trabajar y no por amor.

**El sentido de pertenencia: Lealtades Inconscientes:** Los seres humanos tenemos esa necesidad de pertenencia que nos ha hecho sobrevivir como especie. Cuando DL nos cuenta la historia con sus padres y sus hermanos, lo que se puede ver es que a pesar del supuesto rechazo de su familia, ella dice que los perdona. Esto se interpreta como: no me importa que me rechacen, yo quiero pertenecer al grupo. Aunque ella se sale de su casa a la edad de 15 años, en realidad nunca dejó de tener contacto con su familia. Aún cuando se tengan diferencias con los miembros de la familia, sigue existiendo la necesidad consciente - inconsciente de pertenecer a ella.

Ahora bien, la lealtad como un sentimiento de unidad y solidaridad, se expresan en las dinámicas de todo grupo humano. DL nos comparte que su hija quiere convivir con sus



primos, ella siendo leal a su madre y a lo que ha expresado hacia su familia, acaba por rechazarlos y autoexcluirse.

**La Escucha:** DL ha construido la forma de ver su mundo a través de sus historias. Estas historias han generado los filtros por los que ella escucha a los miembros de su familia. El hecho de haber sido encargada (regalada) a su abuela significó que no era importante para sus padres y que éstos no la querían. Cuando es traída nuevamente a su casa, para ella ocurre que fue solo para ponerla a trabajar y no por que la amaran, así que cualquier otra cosa que pasa en la actualidad con su familia, solo viene a confirmar la historia de que ella es mal querida, que con la familia hay que conducirse con cuidado y que solo puede esperar abuso por parte de ellos.

**Emociones y Estados de Animo:** DL nos compartió un evento que impactó decisivamente su vida: la muerte de su hijo de doce años en un accidente. Un quiebre de esa naturaleza es realmente muy fuerte. Este evento causó en ella muchas emociones como sufrimiento, decepción, vacío existencial, rencor, insatisfacción, desilusión, etc. En el transcurrir del tiempo estas emociones se convirtieron en resignación (un estado de ánimo). A partir de este momento sus acciones y su vida estaban matizadas por su estado de ánimo. Nos comparte que desde que murió su hijo dejó de salir sola a la calle, que se asustaba cada que había algún ruido fuerte, que estaba preocupada todo el tiempo por su esposo y sus otros hijos cuando se hallaban fuera de la casa, que dejó de oír música porque nunca estaba de humor para disfrutarla, incluso no quería oír una canción en especial porque le recordaba a su hijo muerto y se ponía a llorar etc.

Se observa aquí como es que ese estado de ánimo determina la manera de ver el mundo, la manera de relacionarse y conducirse en él, es decir, ella estructura toda una forma de vida en la que el sufrimiento, el miedo y el dolor es la emoción que prevalece.





**La Culpa: Víctimas y Victimarios:** Aunque DL nos comparte el evento de la muerte de su hijo no manifiesta culpa por el evento, sin embargo en la relación con su familia nuclear ella se vive como la víctima, la familia como victimarios, y es claro su resentimiento hacia ellos.

### **Resumen Conclusivo:**

Las distinciones expuestas durante el taller llevaron a que DL mejorara emocionalmente con respecto al evento de la pérdida de su hijo. Ahora, ella ya puede ver sus fotos, ya no llora cuando habla de él, ya sale sola a la calle, ya escucha la música (específicamente la canción que a ella le traía sufrimiento), incluso ya se deshizo de las pertenencias de su hijo que guardaba. Es decir, tuvo un desplazamiento, entró a otro nivel de aceptación que la hace sentirse segura y libre. Es como si hubiera recuperado su vida que estaba anclada en el sufrimiento por la pérdida de su hijo. Con respecto a su familia ella dice que le tiene más paciencia a su hija, que su hijo les reconoce que ya no se ponen serios como antes y ya sus enojos duran menos.

**Testimonios del Taller:** Hemos cambiado, hasta mi hijo lo notó, mi hijo mayor dijo: “oigan viejitos”, porque así nos dice, “yo los noto contentos, felices”. Nosotros trabajamos juntos y nos gusta trabajar y trabajar y trabajar, entonces este...mi hijo precisamente anoche nos dice “oigan viejitos ahora ya no se han puesto serios, ese taller les sirvió”; a mi me gusto...dentro de todo, lo que hubo fue convivencia.

### **Reflexiones del capítulo:**

Los resultados obtenidos en esta investigación no son determinados por el trabajo hecho a través del Taller Mirando hacia la vida. Lo único que el taller hizo fue simplemente detonar en los participantes un proceso de reflexión sobre las verdades absolutas que han conducido sus vidas, y es cuando se llega a él que se abre la posibilidad de construir un mundo diferente, pues se toma responsabilidad por las



acciones hasta ahora emprendidas que no siempre han sido satisfactorias. Cuando esto sucede, entonces se cambian acciones que traen como consecuencia, resultados diferentes a los que hasta ahora se habían obtenido. Este proceso los lleva hacia una nueva dimensión emocional personal de paz y de poder, es decir, hacia mejores niveles de calidad de vida y bienestar subjetivos que los traslada a vivir una vida plena.

En este trabajo se constata que las experiencias de los seres humanos son únicas y construidas sistémicamente. La interrelación con el medio puede detonar acciones en la vida, pero quien decide dichas acciones serán siempre los individuos y, en consecuencia, habrán que hacerse responsables de ello.



## CONCLUSIONES.

*“Pero, ¿Qué mundo queremos?”*

*Yo quiero un mundo en el que mis hijos crezcan como personas que se aceptan y respetan a sí mismas, aceptando a otros en un espacio de convivencia en que los otros los aceptan y respetan desde el aceptarse y respetarse a sí mismos. En un espacio de convivencia de esa clase, la negación del otro será siempre un error detectable que se puede y se quiere corregir. ¿Cómo lograrlo? Eso es fácil: viviendo ese espacio de convivencia”.*

*(Maturana, 2001)*

Toda ciencia tiene como objetivo llevarnos a la explicación comprensiva y a la comprensión explicativa de los fenómenos que son objeto de estudio. La sociología como ciencia constituida es una ciencia que se integra al resto de las disciplinas y necesita de éstas para poder explicar y plantear soluciones holísticas a los fenómenos sociales. Para eso, el sociólogo tiene que desarrollar habilidades para la investigación sistémica con capacidad analítica, interpretativa y sintética, así como desarrollar la creatividad y la imaginación científica. En su devenir histórico, la sociología ha atravesado por un constante debate teórico que ha permitido el avance del pensamiento sociológico, es en tal sentido que los conceptos y paradigmas que han sido válidos y aceptados en un momento histórico determinado pueden dejar de serlo cuando aparecen la creatividad y la imaginación que nos lleva a otro nivel de pensamiento al construir nuevos paradigmas.

En una sociedad del cambio, lo anterior parece natural por lo que la sociología hoy más que nunca debe ser parte de esta nueva dinámica donde el quehacer científico solo puede entenderse desde su integración, es decir, desde la multidisciplinaridad, la



interdisciplinaridad y la intradisciplinaridad. Solo de esta manera se puede entender que será a través de los avances y descubrimientos de otras ciencias que la sociología pueda también aportar paradigmas nuevos en el estudio de la sociedad, o mejor dicho de las sociedades. Por tanto, el sociólogo tiene que comprender cómo la ciencia se construye, reconstruye e imita. En ese sentido, deberá tener la mente abierta a las innovaciones del mundo actual y estar consciente de los cambios que son necesarios realizar para reconstruir los nuevos procesos sociales y buscar soluciones a nuevos problemas.

Precisamente en este punto es que la propuesta constructivista aparece como la propuesta capaz de dar cuenta a los fenómenos sociales producto de las sociedades del cambio, ya no hay certidumbre que dure más de cinco o diez años. Lo que marca nuestros tiempos es el carácter incierto del devenir histórico. Por lo anterior es que le damos la bienvenida a los conocimientos generados desde otras disciplinas que parecían no tener nada que aportar a la sociología, en especial a las neurociencias y a la física cuántica. La aportación de la sociología constructivista nos debe dotar de herramientas para poner su granito de arena en la solución de problemas actuales (desde una mirada fresca) como es el de los adultos mayores.

El principal enfoque sobre el tema del adulto mayor que se ha adoptado en el país es el asistencialista asociado a políticas populistas (de derecha o de izquierda) cuya principal creencia es la necesidad moral de defender “a los débiles” que al vincularse con prácticas autoritarias, paternalistas y clientelistas no reconocen la condición de igualdad entre los seres humanos, ello nos ha llevado a un callejón sin salida ante los grandes retos que enfrenta el país. Este enfoque expone claramente la manera de relacionarse con el otro donde surgen la desconfianza, el control, el sometimiento, la dominación o la manipulación; no es una propuesta que a largo plazo construya posibilidades de creación de nuevas formas de encarar la problemática planteada en las proyecciones demográficas en nuestro país.

Aquí se propone crear un ejercicio de transformación reflexiva basada en una convivencia humana de manera tal, que surja un espacio de Bienestar Humano fundado



en el entendimiento entre los individuos y donde las condiciones de malestar (dolor, sufrimiento, etc.) se reduzcan y sea una elección del individuo y no una situación creada por lo que sucede fuera. Esta posibilidad de Bienestar surgirá del vivir y convivir desde el autorespeto y el respeto hacia el otro como legítimo otro; desde la responsabilidad y la libertad. La creación de estos espacios de convivencia serán producto del encuentro humano consigo mismo (desde la reflexión) y con el otro (desde el respeto a su legitimidad) dando por resultado espacios de pluralidad de pensamiento y de conductas libres de prejuicios (ese ha sido uno de los objetivos del Taller).

La investigación realizada nos conduce hacia el camino de la inclusión social del adulto mayor. Si bien los imaginarios sociales sobre la vejez impactan en la visión que este grupo tiene sobre sí mismo, lo que determina su visión como adultos mayores es aquello que ellos mismos han construido y aceptado para sí. El Bien-estar individual social, psicológico y corporal tiene que ver con las dinámicas sociales en cualquier área de su vida (familia, trabajo, etc.) desde sus propios imaginarios personales y, en ese sentido, el trabajo realizado aquí con los tres estudios de caso nos muestran la posibilidad real de transformación de esos imaginarios que limitan (en cuanto a que las personas no intentan hacer que sucedan cosas diferentes a las que siempre han hecho) su hacer en el mundo para crear otros que los lleve a un nivel superior de integración social y de paz individual.

Toda comunidad surge en las dinámicas de la vida cotidiana, en las relaciones que surgen momento a momento, en el convivir con el otro (familiares, amistades, amigos, etc.), *“Los problemas sociales son siempre problemas culturales, porque tienen que ver con los mundos que construimos en la convivencia. Por esto, la solución de cualquier problema social siempre pertenece al dominio de la ética, es decir, al dominio de seriedad en la acción frente a cada circunstancia que parte de aceptar la legitimidad de todo ser humano, de todo otro, en sus semejanzas y diferencias”* (Maturana, 2007). Una convivencia integra (entendida como el hacerse responsable por lo que se hace o se deja



de hacer) en todas las áreas de la vida llevará a recuperar la confianza, dejando atrás el control, el sometimiento, la dominación o la manipulación.

La vida se construye viviéndola; toda experiencia de transformación se realiza en un espacio de convivencia donde el individuo se transforma reflexivamente junto con el otro, en un espacio donde ambos se aceptan mutuamente como legítimos otros; un espacio donde se desarrolle un nuevo escuchar de manera que se pueda comprender y aceptar conscientemente al otro como es y como no es.

El ser humano desde una convivencia integral es dotado de distinciones para la reflexión y desde ahí, de manera natural, se conduce en el entendimiento de los fundamentos del vivir y convivir humanos. Y esto solo será posible desde el deseo natural que es la condición primaria para la convivencia y el entendimiento. El cómo vivimos determina el cómo entendemos el mundo, es por esto que un nuevo convivir generará una nueva cultura más humana y mas democrática.

Este proceso de transformación reflexiva llevará a la comprensión del ser humano como un ser consciente capaz de crear un convivir de respeto personal y de respeto hacia el otro. Es en este espacio de respeto donde surgen las dinámicas entre los seres humanos que generarán el Bienestar personal, social y psicológico. Será en el compartir con el otro diariamente en que ha de construirse el mundo con un espacio público de libertad, de sosiego mental y de una voluntad de poder -entendida como la fuerza activa y vital que no necesita de ninguna otra fuerza que la propia para la realización del ser humano- (Nietzsche, 2006) donde la existencia humana tendrá sentido. Sin esta dinámica de compartirse con el otro, el dolor y el sufrimiento aparecerán y vendrá la sensación de estar separado de la comunidad humana, sin un sentimiento de pertenencia y solidaridad.

El nuevo profesional que mire la problemática del Adulto Mayor tendrá que crear un espacio educativo capaz de integrarlos como iguales, un proceso de transformación basado en la reflexión y el convivir diario de las personas. Esta convivencia reflexiva surgirá desde un estado emocional que permita el encuentro y la aceptación del otro.



Es cierto que hay un mundo con el que adulto mayor se enfrenta cotidianamente basado en sus saberes (acervo de conocimiento a mano diría Alfred Schutz, 1995), pero también lo es la posibilidad de transformarlo desde la reflexión (cuestionando todo aquello que damos por sentado y que no está funcionando) y la acción (si queremos resultados diferentes en nuestras vidas, habrá que empezar la manera de hacer las cosas). No hay manera de prever los resultados de nuestras acciones, es verdad que a veces no nos gustarán, pero no es haciéndonos equivocados que podremos enfrentarlos, sino a través de un contexto poderoso y creativo que depende siempre de nosotros mismos, siendo responsables por lo que hacemos o dejamos de hacer. Nuestro mundo es el mundo que queremos vivir y habrá que empezar por responsabilizarnos de él.

Los estudios de caso aquí presentados pueden indicarnos un camino más para llegar a conseguir el estar-bien en el mundo. Gracias a las neurociencias ahora sabemos que el cerebro humano no es capaz de distinguir entre la ilusión y la percepción, pues para el sistema nervioso ambos son lo mismo. Saber esto nos permite entonces escoger qué realidades queremos construir: una con dolor y sufrimiento u otra desde el respeto a sí mismo y al otro que como consecuencia traerá un Bien-estar mejorando la calidad de vida del ser humano.

El fenómeno de la vejez se presenta en nuestras sociedades con toda su complejidad. Hay todavía más por conocer sobre él, pero sobre todo, mucho por hacer. Una cosa que hay que reconocer por principio es la imposibilidad de encontrar soluciones universales, válidas para todos y para cualquier contexto. Partiendo de esta premisa la sociología tiene todavía más por contribuir, en particular, en la micro-sociología subjetiva desde su aplicación en la vida cotidiana. En esta época que nos toca vivir no basta conocer más sino que hoy se hace necesario tomar acciones en base a ese conocimiento. Conocer no hace ninguna diferencia en los seres humanos, la diferencia la hace el cómo llevarlo hacia la construcción de una vida plena en los individuos.

En el planteamiento del problema se formularon preguntas que ahora estamos en condiciones de contestar. La primera interrogante tiene que ver con los significados que



sobre las vidas de los adultos mayores en los tres estudios de caso están presentes en el lenguaje cotidiano. La vida cotidiana es la vida en devenir, ella sigue su curso y poco importa la edad subjetiva de las personas. Los seres humanos en todo momento le dan significado a sus acciones y sus interrelaciones.

En los tres estudios de caso aquí presentados se puede observar cómo es que las personas se conducen de acuerdo a las interpretaciones sobre los hechos vividos, creando sus propias verdades que le dan sentido a sus vidas y, desde ahí, conforman los estados emocionales en que se encuentran siendo creadores del malestar en su mundo. Esta tendencia de colapsar los hechos que sucedieron con la interpretación que le dan los lleva a creer que las dos cosas son lo mismo, de esa manera, crean las realidades en que viven. Cuando se logra separar lo que pasó en un evento, de la interpretación que se tiene de él (a través de la reflexión), se puede descubrir que mucho de lo que ya se había determinado como un saber indiscutible, pudiera en realidad no serlo.

En este punto, los saberes inamovibles que limitan ciertas acciones que se han dejado de hacer, se desvanecen y se está en condiciones de lograr libertad y paz con uno mismo. Esos saberes absolutos se han convertido en las cadenas que han limitado el disfrute de la vida y el tomar acción. Los adultos mayores de los estudios de caso, nos muestran la capacidad autopoietica del ser humano de transformación personal y, así mismo, la posibilidad de transformar el entorno: con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc.

Otra de las cuestiones planteadas es sobre los imaginarios sociales que inciden en las acciones cotidianas, desde las cuales también construyen sus mundos los adultos mayores. Ya se ha expuesto aquí que el enfoque sistémico reconoce la existencia de un entorno con el que los individuos interactúan, pero quien decide finalmente que hacer con su vida son ellos mismos. Los imaginarios sociales son creados en esa interacción, y sólo son ciertos en la medida en que el individuo los hace propios. Imaginarios como el que los adultos mayores disminuyen o dejan de tener relaciones sexuales; que son olvidadizos; que sus capacidades intelectuales tienden a bajar; que dejan de tener





influencia y poder en sus interrelaciones, etc. han sido impuestos por la sociedad, incluso desde la ciencia como lo hemos observado en la exposición de las diferentes teorías sobre la vejez. Los medios masivos de comunicación y la publicidad han contribuido a fortalecer esos imaginarios que están presentes en el medio pero, como se ha señalado, solo tendrán poder si los individuos los hacen propios.

Las experiencias compartidas por los adultos mayores en los estudios de caso, nos muestran como el sufrimiento es parte intrínseca en sus vidas, sin darse cuenta que es solo una elección hecha por ellos mismos. Este imaginario se ha fortalecido a través de las canciones, las telenovelas y el cine, por mencionar solo algunos. La vida se convierte en un drama personal, en un destino donde ya todo está dicho y hay que conformarse con lo que “dios” o algo trascendental ha decidido.

Con este trabajo se constata la posibilidad de cambiar esos imaginarios negativos por unos con poder, donde la vida se mire con deseo y alegría, donde se tenga la certeza de que somos capaces de construir el mundo que queramos.

En cuanto a la tercera interrogante, aquí pudimos descubrir esos imaginarios personales que construyen de sí mismos los adultos mayores y los llevan a vivir una vida desempoderante. Imaginarios aquí descubiertos por los adultos mayores como “no soy importante para mi padre ni para mi familia”; “no soy una mujer digna y mi destino es sufrir por mi error o mi pecado”; “fui regalada porque no me querían”; “me maltratan porque me odian”, etc. construyen una vida sin poder y de resignación. El resultado de vivir una vida así son la decepción, la desolación, un futuro sin expectativas y la pasividad.

La cuarta interrogante indaga sobre la producción y reproducción de las interrelaciones sociales de los adultos mayores que los lleva a vivir en estados emocionales negativos. Los conflictos familiares que compartieron con nosotros nos condujeron a observar emociones negativas como enojo, desilusión, angustia, miedo, etc. Las interpretaciones dadas a los eventos del pasado, crean la ilusión de que el evento y la



interpretación es la misma cosa, es por ello que aunque el suceso haya ocurrido hace más de 70 años (como en el caso de DD), aun se experimente como si en este momento se estuviera viviendo. Al librarse de esa ilusión, el estado emocional se transforma y con él se abre un abanico de posibilidades de acciones diferentes cuyos resultados pueden traer un mayor bienestar subjetivo para las personas.

La última pregunta nos lleva a mirar cómo es que las emociones presentes de los adultos mayores inducen a actuar de una determinada manera por sobre otras posibles. Al término del taller ellos compartían a través de sus testimonios cómo es que ahora podían interrelacionarse con sus familiares de manera diferente y mejor. Durante esta investigación se dijo que las emociones llevan a actuar en un sentido, pero también se dijo que las maneras de actuar pueden cambiar los estados emocionales. En los testimonios de los adultos mayores pudimos observar éste fenómeno en el que se constata que toda acción humana tiene ciertos resultados que pueden ser satisfactorios o no. De ser positivos, seguramente los estados de ánimo también lo serán produciendo, de esta forma, acciones diferentes que abrirán la posibilidad de estar mejor en el mundo.

Como un resultado más general de esta investigación se puede evidenciar la manera en que los individuos, en su vida cotidiana, enfrentan situaciones muy particulares que no han podido resolver. Estos son asuntos realmente importantes para ellos y determinan, inconscientemente, su manera de hacer y de pensar en lo social, político y cultural. En el adulto mayor están presentes toda una visión del mundo y toda una historia personal muy arraigada por el paso de muchos años en los cuales se han reproducido sus maneras de ser (identidades). Ellos han llevado su vida de la única manera que han aprendido hacerlo, produciendo y reproduciendo interrelaciones sociales que los han llevado hacia una inconformidad con el mundo, es decir, hacia un malestar que se refleja en su calidad de vida.

Ahora bien, una conclusión que se puede inferir es que cuando las personas llegan a encarar y resolver sus asuntos personales queda un espacio en blanco donde es posible crear una historia diferente, la que ellas ahora responsablemente quieren construir. Ya sin



cargas personales se abre un abanico de posibilidades en todos los espacios tanto públicos como privados: políticos, económicos, sociales, religiosos, familiares, etc. desde donde se pueden tener acciones mas libres. Si los adultos mayores replantean el pasado construido que los ha llevado a encarar su vida sin poder, es decir, si ellos logran salirse de esas dinámicas sociales que los paraliza porque “así es su destino”, podrán defender con convicción y fuerza sus derechos (civiles, políticos y sociales) dejando de lado los estereotipos como el de la vulnerabilidad y la exclusión, en el que se deja a otros que resuelvan lo que ellos tienen como obligación hacer.

Imaginario personal como “ser una víctima”, “estar excluido”, “no pertenezco aquí” etc. se trasladan al espacio político y social, es decir, se convierten en imaginarios sociales como: “no soy importante para la sociedad”, “el estado me tiene olvidado”, “contra el poder impuesto es difícil hacer algo”, “el estado me ultraja”, “el estado debe velar por mí”, etc. dando una percepción de vulnerabilidad.

En esta investigación se pudo comprobar la posibilidad de guiar a los adultos mayores hacia un recuento de sus vidas, es decir, a reflexionar sobre esos saberes que determinan sus vidas y, desde ella, tomar la decisión de seguir reproduciendo esas dinámicas o producir otras diferentes donde se sientan mejor y en paz mejorando su calidad de vida subjetiva. Si se deciden por lo segundo entonces dejarán atrás y resueltos sus asuntos personales y liberarse para, en ese sentido, encarar con responsabilidad lo otro que también es importante: los asuntos económicos, políticos y sociales. Y desde esa libertad conseguida tener conciencia de las batallas que aún hay que librar contra la pobreza, la desigualdad o la exclusión, concibiéndolas como constructos que surgen de nuestras acciones (pasividad, indiferencia, comodidad, etc.) y de las que se debe hacerse responsables.

En suma, se propone que cuando, por un lado, se resuelven los asuntos en el espacio privado, por el otro se abre la posibilidad de abrir o ensanchar el espacio de lo público. Cuando se está inmerso en el mundo personal, es decir, en el drama particular, no hay cabida para atender lo público de manera responsable puesto que ello se encuentra



en un segundo plano de sus prioridades personales. En los estudios de caso aquí expuestos se percibe como, de no lograr superar los asuntos particulares como la pérdida del hijo, o el rencor hacia el padre, o la supuesta incomprensión del esposo, se seguirá sumergido en las mismas dinámicas que reproducen sus sistemas familiares viviendo en el sufrimiento pues “ese es su mundo”. Para ellos lo construido parece tan real que no hay espacio para atender otros asuntos como, por ejemplo, la defensa y exigencia de sus derechos, desde creerse vulnerables o excluidos.

Al reproducirse los sistemas familiares con las formas de pensar y actuar de los individuos, se está reproduciendo también el sistema social, es decir, se está reproduciendo todo un sistema en el que se deja en manos del otro (el esposo, el padre, etc. en lo micro, y al Estado, la sociedad, las instituciones, etc. en lo macro) la responsabilidad de lo que sucede. De esta manera se reproducen prácticas políticas como el asistencialismo, el populismo, el clientelismo y el corporativismo que provocan un círculo vicioso al reproducirse también un estado de vulnerabilidad y de pasividad, esperando que alguien lo resuelva todo.

En esta tesis se insiste en que es de suma importancia adentrarse en lo microsocioal y descubrir la manera de reproducir los mundos personales que conducen, como consecuencia, a reproducir en el nivel macrosocioal los mismos patrones de conducta. ¿Cuáles son esos patrones de conducta?, la respuesta a ésta interrogante quizá sea motivo de otra investigación.

Finalmente, por lo expuesto en esta investigación, la propuesta es llevar este proceso de reeducación (a través de talleres de transformación humana) a Instituciones gubernamentales, Fundaciones o Asociaciones Civiles de asistencia a adultos mayores para que pudiera proliferar en este sector de la población (que será mayoría en un corto plazo) una visión del mundo que les permita saberse capaces de generar una realidad de bienestar y con poder para mantenerse activos logrando sus satisfactores materiales necesarios los años que siguen por vivir (tomando en cuenta que la esperanza de vida ha aumentado gracias a los avances tecnológicos y científicos como ya se ha mencionado



aquí) de tal manera que cuando este grupo poblacional sea la mayoría, lejos de ser una “carga social” sea un ejemplo de dignidad logrado por sí mismos desde su mirada y con una capacidad creadora de su realidad. Queda claro que en el tema del adulto mayor hay mucho por hacer para que esta etapa de la vida sea más fecunda y productiva.



## **FUENTES DE CONSULTA**

### **Bibliografía:**

Bauman, Zygmunt (2004) *Modernidad Líquida*. Fondo de Cultura Económica, México.

Berger, Peter L. y Luckmann (2006) *Thomas, La Construcción social de la Realidad*, Amorrortu Editores Argentina.

Castells, Manuel (1998) *La era de la información. Volumen 1. La sociedad red*. Madrid, Alianza Editorial.

Durkheim, Emile (2001) *Las Reglas del Método Sociológico*. Fondo de Cultura Económica, México.

Freud, Sigmund (1986) *El malestar en la cultura*. Alianza Editorial, España.

Gallo T., Miguel Ángel, Ruiz Ocampo, Humberto, Franco Torres, Matías (1996) *Historia de México Contemporáneo II*. Ediciones Quinto Sol, México

García González, Francisco (2005) *Vejez, Envejecimiento y sociedad en España, siglos XVI-XXI*, Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha, España

Garduño E. León, Salinas A. Bertha, Rojas H. Mariano (2005) *Calidad de Vida y Bienestar subjetivo en México*. Plaza y Valdés Editores. México.

Lucas L. Ramón (2010) *Explícame la persona*. Edizioni Art. Italia.



Maturana R. Humberto (2008) *Del ser al Hacer Los orígenes de la biología del conocer*, Granica, Argentina.

\_\_\_\_\_ (2001) *Emociones y Lenguaje en Educación y Política*. Ed. Dolmen Ensayo, Chile.

Maturana R. Humberto y Varela G. Francisco (1998) *De máquinas y seres vivos. Autopoiesis: La organización de lo vivo*, Editorial Universitaria, Chile.

\_\_\_\_\_ (2007) *El Árbol del Conocimiento*, Editorial Universitaria, Chile.

Monje, Álvarez, C. A. (2011) *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana. Colombia.

Nietzsche, Friedrich (2006) *La Voluntad de Poder*, EDAF, España.

Pérez Ortiz, Lourdes (1997) *Las necesidades de las personas mayores. Vejez, economía y sociedad*. INSERSO, España.

Sampieri, H. R., Collado, F. C., Lucio, B. P. (2006) *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill, México.

Sánchez, Carmen (2000) *Gerontología social*, Espacio, Argentina.

Semo, Enrique. Coordinador (1982) *México, un pueblo en la historia*. Editorial Nueva Imagen, México.

Schutz, Alfred (1995) *El problema de la realidad social*. Amorrortu editores, Argentina.



Viñar, Marcelo (2002) *Psicoanalizar Hoy. Problemas de articulación teórica y clínica.* Editorial Trilce, Uruguay.

**Mesografía:**

Aranibar, Paula (2001) *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina.* Naciones Unidas/CEPAL ECLAC. Chile.

Recuperado el 12 de agosto de 2012 de:

[www.eclac.org/publicaciones/xml/0/9260/lc11656p.pdf](http://www.eclac.org/publicaciones/xml/0/9260/lc11656p.pdf)

Acosta, O., Cilia, I. *Tesis Doctoral El Sentido de la Vida Humana en Adultos Mayores. Enfoque Socioeducativo.* (2011)

Recuperado el 22 de julio de 2012 de:

[http://www.uned.es/master-mayores/TESIS/TESIS\\_CILIA\\_25\\_Enero\\_2011\[1\].pdf](http://www.uned.es/master-mayores/TESIS/TESIS_CILIA_25_Enero_2011[1].pdf)

Arnold, Marcelo. *Teoría de sistemas y sociología: los desafíos epistemológicos del constructivismo.* Revista de Ciencias Sociales (CI), núm.10, pp.81-100, Universidad Arturo Prat. Chile. 2000

Recuperado el 18 de septiembre de 2012 de:

[www.redalyc.org/pdf/708/70801006.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/708/70801006.pdf)

Arzate S. Jorge; Fuentes R., Gabriela; Retel, T. Corina. *Desigualdad y Vulnerabilidad en el Colectivo de Adultos Mayores en México y el Estado de México: Una revisión multidisciplinaria.* Quivera, revista de estudios urbanos, regionales, territoriales, ambientales y sociales, año/vol. 9, número 002 Universidad Autónoma del Estado de México (2007).

Recuperado el 9 de agosto de 2012 de:

[Redalyc.uaemex.mx/pdf/401/40190209.pdf](http://Redalyc.uaemex.mx/pdf/401/40190209.pdf)



Barrio del Castillo Irene, González Jiménez Jérica, Padín Moreno Laura, Peral Sánchez Pilar, Sánchez Mohedano Isabel, Tarín López Esther. Métodos de investigación educativa, El Estudio de Casos. Universidad Autónoma de Madrid (2010).

Recuperado el 14 de mayo de 2013 de:

[www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/.../Est\\_Casos\\_doc.pdf](http://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/.../Est_Casos_doc.pdf) □ □ □

Berger, Peter L., Luckmann, Thomas. Modernidad, pluralismo y crisis de sentido. ¿Qué necesidades humanas básicas de orientación deben ser satisfechas? Estudios Públicos, Revista de Políticas Públicas No. 63. Centro de Estudios Públicos. (invierno 1996).

Recuperado el 10 de octubre de 2012 de:

[http://luckmanandberger.bligoo.cl/media/users/30/1508745/files/523223/Luckman\\_y\\_Berger-\\_Modernidad\\_Pluralismo\\_y\\_crisis\\_de\\_sentido\\_1\\_.pdf](http://luckmanandberger.bligoo.cl/media/users/30/1508745/files/523223/Luckman_y_Berger-_Modernidad_Pluralismo_y_crisis_de_sentido_1_.pdf)

Collazos Peña, Wilmar, Dinámicas emergentes de la realidad: Del pensamiento Complejo al Pensamiento Sistémico Autopoietico. Revista Latinoamericana de Bioética, Bogotá, 2008.

Recuperado el 11 de febrero de 2013 de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rlb/v8n2/v8n2a07.pdf>

Consejo Nacional de Población CONAPO (2005), Indicadores demográficos básicos 1990-2030 (2005)

Recuperado el 15 de agosto de 2012 de:

[http://www.conapo.gob.mx/en/CONAPO/Proyecciones\\_de\\_la\\_Poblacion\\_2010-2050](http://www.conapo.gob.mx/en/CONAPO/Proyecciones_de_la_Poblacion_2010-2050)

\_\_\_\_\_CONAPO, 2004

Recuperado el 25 de agosto de 2012 de:

[www.conapo.gob.mx/publicaciones/sdm/sdm2004/sdm23.pdf](http://www.conapo.gob.mx/publicaciones/sdm/sdm2004/sdm23.pdf)

\_\_\_\_\_CONAPO, El envejecimiento de la población en México. (2005).

Recuperado el 30 de agosto de 2012 de:

[www.conapo.gob.mx/publicaciones/enveje2005/enveje02.pdf](http://www.conapo.gob.mx/publicaciones/enveje2005/enveje02.pdf)

Dávila Y. Ximena, Maturana R. Humberto. Hacia una era post posmoderna en las comunidades educativas. *Revista Iberoamericana de Educación* No. 49 (2009), pp. 135-161.

Recuperado el 28 de enero de 2013 de:

<http://www.rieoei.org/rie49a05.pdf>

Diario Oficial de la Federación, Ley sobre el Sistema Nacional de Asistencia Social, 1986

Recuperado el 24 de noviembre de 2012 de:

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/1090186.html>

Echeverría, Rafael, El Búho de Minerva. Comunicaciones Noreste LTDA, Chile, 2004.

Recuperado el 8 de julio de 2012 de:

Libro electrónico <http://psikolibro.blogspot.com>

\_\_\_\_\_Ontología del Lenguaje, J. C. Saez Editor, Chile. 2003.

Recuperado el 10 junio de 2012 de:

[http://clasestok.asesoriastic.cl/tok3/Echeverria\\_Rafael\\_Ontologia\\_del\\_Lenguaje.pdf](http://clasestok.asesoriastic.cl/tok3/Echeverria_Rafael_Ontologia_del_Lenguaje.pdf)

Estupiñan Bethencourt, Francisco. Mitos sobre la globalización y las nuevas tecnologías de la comunicación. *Revista Latina de Comunicación Social* No. 38. 2001.

Recuperado el 10 de junio de 2013 de:

<http://www.ull.es/publicaciones/latina/2001/latina38feb/129estupinan.htm>

Fernández Enguita, Mariano. Centros, redes, proyectos. Cuadernos de Pesquisa: Pensamiento Educativo Vol. 4 Numero 7. Editora Universidad Tuiuti de Paraná, Brasil 2009

Recuperado el 28 de agosto de 2013 de:

[http://www.utp.br/Cadernos\\_de\\_Pesquisa/sumario7.html](http://www.utp.br/Cadernos_de_Pesquisa/sumario7.html)

Filardo, Verónica; Muñoz, Carlos. (2010) Vejez en el Uruguay ¿Hacia una sociología de las relaciones de edad? En E. Mazzei, Enrique (Comp.). "El Uruguay desde la sociología" Departamento de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República. Recuperado el 11 de noviembre de 2012 de:

[http://inmayores.mides.gub.uy/innovaportal/file/1630/1/vejez\\_uruguay\\_filardo.pdf](http://inmayores.mides.gub.uy/innovaportal/file/1630/1/vejez_uruguay_filardo.pdf)

Francke Ramm, Ma. De Lourdes, El Sentido de la Vida y el Adulto Mayor en el Área Metropolitana de Monterrey, México. 2011.

Recuperado el 7 de julio de 2013 de:

[http://psicogerontologia.maimonides.edu/wp-content/uploads/2011/04/El\\_Sentido\\_de\\_la\\_Vida\\_y\\_el\\_Adulto\\_Mayor1.pdf](http://psicogerontologia.maimonides.edu/wp-content/uploads/2011/04/El_Sentido_de_la_Vida_y_el_Adulto_Mayor1.pdf)

Golombek, Diego A. Breve historia del tiempo (biológico), Revista Istor No. 44, pp. 17-34, CIDE, México. 2011.

Recuperado el 11 de septiembre de 2013 de:

[http://www.istor.cide.edu/archivos/num\\_44/dossier3.pdf](http://www.istor.cide.edu/archivos/num_44/dossier3.pdf)

González - Celis Rangel, Ana Luisa, Calidad de vida en el adulto mayor. Geriatria, Salud, Gob.

Recuperado el 21 de agosto de 2013 de:

<http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/34.pdf>



Guía técnica para el funcionamiento del programa de salud en el adulto y el anciano  
Grupos de Ayuda Mutua. Secretaria de Salud (S.S.). México, 1998.

Recuperado el 17 de julio de 2012 de:

<http://salud.edomexico.gob.mx/html/transparencia/informacion/manualorganizacion/manualorganizacion/MOCMPAL2010.pdf>

Gutiérrez, Claudio, El linaje humano, Ensayos sobre un nuevo humanismo, 2012

Recuperado el 21 de marzo de 2013 de:

[http://www.claudiogutierrez.com/NuevoHumanismo/La\\_familia\\_humana.html](http://www.claudiogutierrez.com/NuevoHumanismo/La_familia_humana.html)

INAPAM, 2007.

Recuperado el 2 de septiembre de 2012 de:

<http://www.inapam.gob.mx/es/INAPAM/Mision>

INAPAM, Ejes rectores de la política nacional a favor de las personas adultas mayores

Recuperado el 30 de agosto de 2012 de:

[www.inapam.gob.mx/archivos/1/file/Libro\\_ejes\\_rectores.pdf](http://www.inapam.gob.mx/archivos/1/file/Libro_ejes_rectores.pdf)

INEGI, Los adultos mayores en México perfil socio demográfico al inicio del sigloXXI,  
2005.

Recuperado el 1 de octubre de 2012 de:

[www.inegi.org.mx/prod\\_serv/contenidos/espanol/buinegi/productos/censos/poblacion/adultosmayores/Adultos\\_mayores\\_web2.pdf](http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/buinegi/productos/censos/poblacion/adultosmayores/Adultos_mayores_web2.pdf)

INEGI, Mujeres y Hombres en México 2010.

Recuperado el 5 de octubre de 2012 de:

[www.inegi.org.mx/prod\\_serv./contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/sociodemografico/mujeresyhombres/2010/MyH\\_2010.pdf](http://www.inegi.org.mx/prod_serv./contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/sociodemografico/mujeresyhombres/2010/MyH_2010.pdf)



Ley de los Derechos de las personas Adultas Mayores, 2012.

Recuperado el 10 de octubre de 2012 de:

<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/245.pdf>

Ley sobre el Sistema Nacional de Asistencia Social. 1986

Recuperado el 14 de agosto de 2012 de:

<http://www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/rap/cont/69/pr/pr67.pdf>

Marí Saez, Víctor Manuel. Globalización, nuevas tecnologías y comunicación. El presente artículo es una síntesis de las ideas desarrolladas en Marí Saez, Víctor Manuel: "Globalización, nuevas tecnologías y comunicación". Ediciones de la Torre. Madrid, 1999.

Recuperado el 17 de junio de 2013 de:

[http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Especialidad/Modulo2\\_PDF/ESTEM02T01P02.pdf](http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Especialidad/Modulo2_PDF/ESTEM02T01P02.pdf)

Marín, J.M., Envejecimiento. Revista Salud Publica y Educación para la Salud Vol. 3 No. 1 págs. 28-33 (2003).

Recuperado el 19 de agosto de 2012 de:

<http://webs.uvigo.es/mpsp/rev03-1/envejecimiento-03-1.pdf>

Maturana R. Humberto, Biología del Fenómeno Social, Ecovisiones No. 6 Santiago de Chile. 2007.

Recuperado el 10 de noviembre de 2012 de:

[www.ecovisiones.cl/metavisiones/Pensadores/maturana/reflexiones.htm](http://www.ecovisiones.cl/metavisiones/Pensadores/maturana/reflexiones.htm)

\_\_\_\_\_ Lenguaje y realidad: El origen de lo humano. Departamento de Biología, Facultad de Ciencias Universidad de Chile. Santiago, 1989.

Recuperado el 21 de diciembre de 2012 de:

[Docencia.med.uchile.cl/evolución/textos/maturana1989.pdf](http://Docencia.med.uchile.cl/evolución/textos/maturana1989.pdf)



Morones Ibarra, J. Rubén, La evolución de los conceptos de espacio y tiempo. Ingenierías Vol. VII No. 22, UANL, México. 2004.

Recuperado el 30 de septiembre de 2013 de:

<http://ingenierias.uanl.mx/22/laevolucion.PDF>

Ocampo, José A., Las Concepciones de la política social: Universalismo versus Focalización. Revista mexicana de Política Exterior Numero 82. México. (2008)

Recuperado el 7 de noviembre de 2012 de:

[http://www.nuso.org/upload/articulos/3521\\_1.pdf](http://www.nuso.org/upload/articulos/3521_1.pdf)

Nietzsche, Friedrich, La genealogía de la moral. Libro electrónico.

Recuperado el 4 de noviembre de 2012 de:

[serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/lario33.pdf](http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/lario33.pdf)

\_\_\_\_\_ Ecce homo. Cómo se llega a ser lo que se es. Libro electrónico.

Recuperado el 1 de noviembre de 2012 de:

[www.logiamediodia.com/.../wp.../Friedrich-Nietzsche-Ecce-Homo.pdf](http://www.logiamediodia.com/.../wp.../Friedrich-Nietzsche-Ecce-Homo.pdf)

\_\_\_\_\_ Más allá del bien y del mal. Libro electrónico.

Recuperado el 8 de noviembre de 2012 de:

[www.pensamientopenal.com.ar/sites/default/files/.../miscelaneas01.pdf](http://www.pensamientopenal.com.ar/sites/default/files/.../miscelaneas01.pdf)

Olivares, T. Pedro. Dependencia de los Adultos Mayores en Chile. 2008

Recuperado el 29 de mayo de 2013 de:

[http://www.supersalud.gob.cl/documentacion/569/articles-4471\\_recurso\\_1.pdf](http://www.supersalud.gob.cl/documentacion/569/articles-4471_recurso_1.pdf) Maturana

Organización Mundial de la Salud (OMS), Promoción de la Salud Glosario. 1998

Recuperado el 12 de octubre de 2012 de:

[http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario\\_sp.pdf](http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf)

Organización Mundial de la Salud (OMS). Envejecimiento activo: un marco político.

Texto traducido por el Dr. Pedro J. Regalado. Revista Española de Geriatria y Gerontología 2002; 37 (S2): 74-105.

Recuperado el 10 de octubre de 2012 de:

[http://ccp.ucr.ac.cr/creles/pdf/oms\\_envejecimiento\\_activo.pdf](http://ccp.ucr.ac.cr/creles/pdf/oms_envejecimiento_activo.pdf)

Organización Mundial de la Salud OMS, 2012

Recuperado el 10 de octubre de 2012 de:

[www.who.int/cancer/palliative/es/](http://www.who.int/cancer/palliative/es/)

Partida B., Virgilio. La transición demográfica y el proceso de envejecimiento en México.

Revista Papeles de Población No. 045, UAEM. Toluca, México (2005)

Recuperado el 1 de octubre de 2012 de:

[Redalyc.uaemex.mx/pdf/112/11204502.pdf](http://Redalyc.uaemex.mx/pdf/112/11204502.pdf)

Pifarré Clapés, Lluís, El sentimiento de culpa en Nietzsche y Freud. [Arvo.net](http://Arvo.net), 2005

Recuperado el 30 de julio de 2013 de:

<http://arvo.net/uploads/file/PIFARRE/NietzscheFreud-version3.pdf>

PND, Plan Nacional de Desarrollo, Poder Ejecutivo Federal 2007-2012

Recuperado el 10 de octubre de 2012 de:

[www.cofemer.gob.mx/documentos/marcojuridico7LEYES7pnd200720012.pdf](http://www.cofemer.gob.mx/documentos/marcojuridico7LEYES7pnd200720012.pdf)

Sagan Carl, El Calendario Cósmico video internet 30 de Agosto de 2012

Recuperado el 15 de agosto de 2012 de:

[w.w.youtube.com/watch?v=sRPQO9K\\_icU](http://w.w.youtube.com/watch?v=sRPQO9K_icU)

Sartori, Giovanni. Homo videns, la sociedad teledirigida, Taurus, Barcelona, 1997.



Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, Envejecimiento de la población: hechos y cifras (2002).

Recuperado el 18 de junio de 2013 de:

<http://www.un.org/spanish/envejecimiento/newpresskit/hechos.pdf>

Varela Salas y Baca Pumarejo: La gestión del conocimiento, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, noviembre 2010.

Recuperado el 13 de junio de 2012 de:

[www.eumed.net/rev/cccss/10/](http://www.eumed.net/rev/cccss/10/)

Vargas Hernández, José Guadalupe. Revolución Tecnico-Científica y Sociedad de la Información y el conocimiento. Investigación y Ciencia No. 37. Universidad Autónoma de Aguascalientes. 2007

Recuperado el 13 de junio de 2012 de:

[www.uaa.mx/investigacion/revista/archivo/revista37/Articulo%208.pdf](http://www.uaa.mx/investigacion/revista/archivo/revista37/Articulo%208.pdf)

Vásquez, Rocca, Adolfo. Nietzsche: De la voluntad de poder a la voluntad de ficción como postulado epistemológico. Nómadas (Col) No. 37 pp. 41-53. 2012, (Octubre)

Recuperado el 20 de noviembre de 2012 de:

<http://redalyc2.uaemex.mx/articulo.oa?id=105124630004>

### **Hemerografía:**

Ramos Esquivel, Júpiter; Meza Calleja, Adriana Marcela; Maldonado Hernández, Iraam; Ortega Medellín, Martha Patricia; Hernández Paz, Ma. Teresita, (2009) Aportes para una conceptualización de la vejez, Revista de Educación y Desarrollo, 11. Octubre-diciembre de 2009. Centro Universitario de Ciencias de la Salud Universidad de Guadalajara. México.



**Otros documentos:**

ISEM (2010) Manual de organización tipo de coordinación municipal. Secretaria de Salud, Instituto de Salud del Estado de México (ISEM). Gobierno del Estado de México, México.



## ANEXOS

### Anexo 1. Programa del Taller Mirando hacia la Vida – Sanando Destinos.

11 de Agosto del 2012.

#### PROGRAMA

Taller dirigido a los Adultos Mayores del “Centro de Salud Chamizal” ubicado en Calle Nuevo León s/n Ecatepec, Estado de México.

Coordinador Municipal: Dr. Mario Rafael Estrada Martínez

Directora: Dra. Estela Armida Nateras Urbina

Coordinadora Médica: Irma Alicia Hernández Seyde

Coordinador Técnico del Grupo de Ayuda Mutua: TAPS Yolanda Bautista Samperio

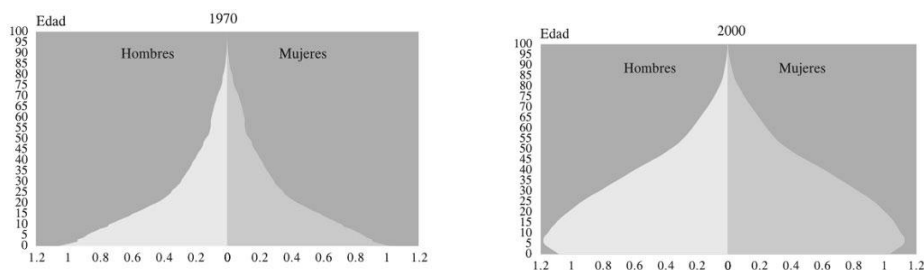
**Nombre del Proyecto:** ¡Mirando hacia la vida: Sanando Destinos!

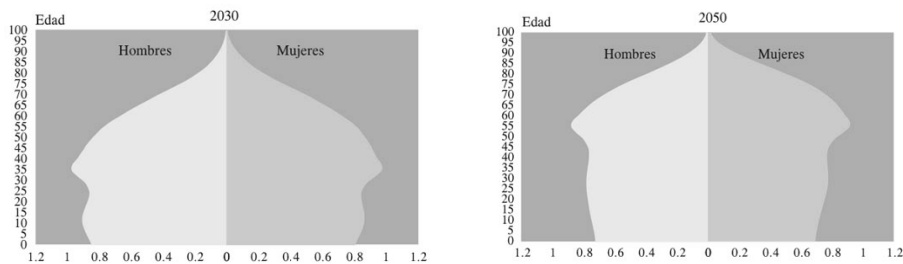
**Declaración del Proyecto:** ¡Grandeza y transformación en el Adulto Mayor!

**Comunidad de Impacto:** 65 Adultos Mayores enfermos crónico-degenerativos del Centro de Salud “Chamizal” en Ecatepec, Edo. de México.

#### Como nació:

El proyecto nace de observar y analizar datos demográficos en México. La población Adulto Mayor tiene una tendencia al crecimiento por tres importantes variables que son: el incremento de la esperanza de vida, la disminución de la tasa de natalidad y de mortalidad y el desarrollo tecnológico que se manifiesta en una atención medica a números más grandes de personas. Un dato impactante es el que se observa en las siguientes graficas en las que podemos ver la tendencia a la inversión de la pirámide poblacional estimada para las siguientes décadas:





Sin embargo, la atención ontológica y psicológica hacia este grupo no ha ido de la mano con la atención médica, así como la inadecuada inserción a la sociedad productiva, aunado a esto podemos mencionar los juicios y calificativos hacia ellos como son: ya no son productivos, son un estorbo, son caducos e ignorantes, etc.

#### **Dinámica del Proyecto:**

La propuesta es que los participantes logren mirar hacia sí mismos y lograr la auto reflexión sobre lo que ya saben de sus vidas. Para ello se ha diseñado un Taller de desarrollo humano con la intención de que esta población dignifique su lugar en la sociedad (principalmente en sus propias familias) y que puedan ver, tomar y desarrollar, el potencial que tienen para crear una vida diferente, de tal manera que sean ellos mismos quienes se demanden lograr un bienestar en el mundo.

Esta nueva mirada debe engendrarse desde el lugar en que se desarrollan primariamente, es decir, la familia. Pensamos que es a partir de conocer la estructura familiar, las interrelaciones (dinámicas) que de ella emanan y el impacto en su actuar cotidiano que los Adultos Mayores comprenderán las dinámicas que refuerzan las ideas limitantes para desarrollar una vida más sana y feliz.

#### **Objetivos del Taller:**

##### **Generales.**

- 1) Una vinculación con la familia, la sociedad y con el mundo en general.

##### **Particulares.**

- 1) Tener la experiencia de cómo cada uno de los participantes tienen una manera diferente de observar el mundo.
- 2) Experimentar la Mirada Sistémica en la Familia. Incluir vs. Excluir
- 3) Descubrir las Interrelaciones (Dinámicas) Conscientes e Inconscientes que se construyen en el mundo familiar.
- 4) Velar por el bienestar de la familia y no solamente por uno de sus miembros.
- 5) Traer a la vida diaria la presencia de las Generaciones que nos antecedieron Honrando a nuestros ancestros.

**Programa del Taller:**

1. Introducción.
2. El Observador.
  - 2.1 Captar que la vida humana es solo un instante en el Tiempo Cósmico.
  - 2.2 Comprender que ese instante no vale la pena vivirlo en medio de conflictos.
3. La Escucha.
  - 3.1 Sus filtros: La cultura, la religión, la educación, las biografías, etc.
4. Emociones y Estados de ánimo.
  - 4.1 Los seres humanos no solo somos seres racionales, sino primariamente emocionales.
5. El Sistema Familiar.
  - 5.1 La Organización Familiar.
    - 5.1.1 Sus elementos constitutivos.
    - 5.1.2 Jerarquías.
  - 5.2 La estructura.
    - 5.2.1 Funcionalidad o costumbres en la Familia.
    - 5.2.2 Interacciones o Dinámicas Familiares (Conscientes e Inconscientes).
  - 5.3 Macrosistema, Mesosistema y Microsistema.
    - 5.3.1 La familia como sistema.
    - 5.3.2 La familia y su entorno
    - 5.3.3 Sus elementos como subsistemas (La pareja y La Fraternidad)
6. La familia como una totalidad.
  - 6.1 Lo que impacta a algún miembro, impacta a todo el sistema y viceversa.
  - 6.2 El individuo influye en su contexto y, a su vez, el contexto influye al individuo.
7. Tipos de Familia:
  - 7.1 Familia nuclear
  - 7.2 Familia de Dos
  - 7.3 Familia Tres Generaciones
  - 7.4 Familia con Soporte
  - 7.5 Familia Acordeón
  - 7.6 Familia Cambiante
  - 7.7 Familia con Huésped
  - 7.8 Familia con Padrastro o Madrastra



8. Autorregulación del sistema ( Lealtades Invisibles)
  - 8.1 Definición
  - 8.2 Trastornos (desequilibrio entre dar y tomar)
  - 8.3 Quienes generan Lealtades Invisibles
  - 8.4 Como se manifiestan.
  
9. Honrar a los ancestros
  - 9.1 La gratitud y el respeto: el sentimiento mas elevado del Amor Adulto
  - 9.2 El tomar de la Madre y del Padre.
  
10. Dinámicas Ocultas o enredos sistémicos.
  
11. Víctimas y Victimarios.
  
12. Recolección de testimonios y clausura

**Estructura del Taller:**

1. 9 Sesiones los sábados de 8:00 a 11:00 A.M.
  
2. Calendario:
  - 1º Sesión 18 de agosto del 2012
  - 2º Sesión 1 de septiembre
  - 3º Sesión 8 de septiembre
  - 4º Sesión 15 de septiembre
  - 5º Sesión 29 de septiembre
  - 6º Sesión 6 de octubre
  - 7º Sesión 13 de octubre
  - 8º Sesión 20 de octubre
  - 9º Sesión 27 de octubre

Entrega de Diplomas 08 de Noviembre
  
3. Exposición en cada sesión:
  - a) Memoria Fotográfica de la sesión anterior.
  - b) Ejercicio de Meditación.
  - c) Proyección de video sobre el tema a tratar.
  - d) Exposición del Tema
  - e) Dinámica sistémica
  - f) Dinámica de relajación (Tema Musical)
  - g) Convivencia grupal (Desayuno)
  - h) Terminación de la sesión

Testimonios finales del Taller Mirando hacia la vida – Sanando Destinos.



## Anexo 2. Cuestionario Socio-económico.

### CUESTIONARIO DE DATOS SOCIOECONOMICOS

#### TALLER MIRANDO HACIA LA VIDA

NOMBRE:		FECHA:
DIRECCION:		SEXO: F ( ) M ( )
EDAD:	RELIGION: CATOLICA ( ) CRISTIANA ( ) NINGUNA ( ) OTRA:	
ESTADO CIVIL: CASADO(A) ( ) SOLTERO(A) ( ) VIUDO(A) ( ) DIVORCIADO(A) ( ) OTRO:		
CUANTAS PERSONAS VIVEN CON UD.	OCUPACION: EMPLEADO ( ) JUBILADO ( ) HOGAR ( )	
ESCOLARIDAD: NINGUNA ( ) PRIMARIA ( ) SECUNDARIA ( ) BACHILLERATO ( ) OTRA:		
ENFERMEDAD: DIABETES ( ) HIPERTENSION ( ) OTRAS:		DESDE:
CON QUIEN VIVE: SOLO(A) ( ) CONYUGE ( ) FAMILIA DEL HIJO(A) ( ) OTRO:		
DE QUIEN DEPENDE ECONOMICAMENTE: DE MI ( ) DE MI CONYUGE ( ) DE MI HIJO(A) ( ) DE MI FAMILIA ( )		
VIVIENDA: PROPIA ( ) RENTADA ( ) PRESTADA ( )	TECHO: CONCRETO ( ) ASBESTO ( ) CARTON ( )	
BAÑO: CON REGADERA ( ) SIN REGADERA ( )	PISO: TIERRA ( ) FIRME ( )	No. DE HABITACIONES

### Anexo 3. Escala de Desesperanza.

#### Escala de Beck (EDB)

#### Escala de Desesperanza (Beck, Weissman, Lester y Trexler, 1974):

Consta de 20 ítems. El sujeto valora si aplicados a él son verdaderos o falsos. Permite evaluar el grado de desesperanza, es decir la actitud del sujeto hacia las expectativas futuras; uno de los tres componentes de la triada cognitiva.

Estos datos serán utilizados únicamente con éste propósito, sin ser facilitados a ninguna otra entidad ni utilizados para el envío de ningún otro tipo de información ajena a lo solicitado

**Instrucciones:** Marque verdadero o falso según la expresión que refleje más su realidad.

#### Preguntas:

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1. Veo el futuro con esperanza y entusiasmo.  | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 2. Quizás debería abandonar todo, porque no puedo hacer las cosas mejor.                | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 3. Cuando las cosas están mal, me ayuda pensar que no va a ser así para siempre.        | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 4. No puedo imaginar cómo va a ser mi vida dentro de 10 años.                           | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 5. El tiempo me alcanza para hacer lo que más deseo hacer.                              | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 6. En el futuro, espero tener éxito en lo que más me importa.                           | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 7. El futuro aparece oscuro para mí.  | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 8. En la vida, espero lograr más cosas buenas que el común de la gente.                 | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 9. En realidad, no puedo estar bien, y no hay razón para estarlo en el futuro.          | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 10. Mis experiencias pasadas me han preparado bien para el futuro.                      | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 11. Más que bienestar, todo lo que veo por delante son dificultades.                    | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 12. No espero conseguir lo que realmente quiero.  | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 13. Espero ser más feliz de lo que soy ahora.   | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 14. Las cosas nunca van a marchar de la forma en que yo quiero.                         | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 15. Tengo gran confianza en el futuro.  | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 16. Como nunca logro lo que quiero, es una locura querer algo.                          | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 17. Es poco probable que en el futuro consiga una satisfacción real.                    | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 18. El futuro aparece vago e incierto para mí.  | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 19. Se pueden esperar tiempos mejores que peores.                                       | Verdadero ( ) Falso ( ) |
| 20. No hay razón para tratar de conseguir algo deseado, pues probablemente no lo logre. | Verdadero ( ) Falso ( ) |

## Anexo 4. Bitácora.

### BITACORA

#### TALLER MIRANDO HACIA LA VIDA

#### DIA 18 DE AGOSTO 2012 - SESION 1 INTRODUCCION Y PRESENTACION

- 9: 00 am. Se realiza el registro de asistencia, acuden 70 participantes.
- 9:00 – 9:40 La coordinadora técnica del Grupo de Ayuda Mutua “Citlalli” TAPS C. Yolanda Bautista Samperio, inicia con un discurso de bienvenida a los participantes, presenta al equipo: la Lic. Juana Flores Núñez (facilitadora), José Manuel Arce Ramírez Coordinador del Proyecto y expositor y al staff Alicia Delgadillo Ramírez, Yoalli Quetzali Arce Delgadillo, Miguel Ángel Arce Ramírez y Nasheli Italivi Arce Delgadillo (apoyo técnico y logística). Agradece a las autoridades las facilidades otorgadas para el uso de las instalaciones y el monitor, convoca al grupo de adultos para llevar a cabo el proyecto haciendo hincapié en el carácter no lucrativo del taller y en representación del Dr. Mario Rafael Estrada Martínez, Coordinador Municipal del Centro de Salud Chamizal se declara la inauguración y el inicio del mismo.
- Agradece el interés y la inquietud de los participantes y les dice que ello contribuirá a su bienestar personal y familiar así como a su salud emocional “será como un viaje con experiencias maravillosas” les dice.
- (Los participantes se encuentran atentos a todo lo que ahí se menciona).
- 9:40 – 11:00 La facilitadora inicia una introducción de los Temas a desarrollar durante el taller, para poner en contexto a los participantes quienes se muestran interesados en el tema: la familia y los sistemas familiares (**dinámicas e interacción**)
- 11:00-11:50 José Manuel Arce les expone a los presentes las reglas del Taller como son: la puntualidad, la permanencia, respeto al ponente, respeto mutuo, confidencialidad y orden. Así como el formato del Taller:
- Memoria fotográfica de la sesión anterior
  - Ejercicio de meditación
  - Video del tema a tratar
  - Exposición del tema
  - Dinámica de relajamiento (Coreografía de baile del tema “Color



de Esperanza de Diego Torres”)

- Convivio (almuerzo con alimentos que todos traerán para compartir)

11:50-12:00 Yolanda Bautista les pone a consideración una fiesta al final del taller y les informa que en base a su permanencia y puntualidad se harán acreedores de un reconocimiento por haber tomado el taller terapéutico.

Los participantes se muestran emocionados por la idea de una fiesta y se entusiasman al oír la música para bailar y bailan “Caballo Viejo “.

¡Nos vemos la próxima sesión!

### **Día 01 de septiembre de 2012 Sesión 2**

8:00 - 8:10 Yolanda Bautista realiza registro de asistencia acuden 69 participantes.

8:15 - 9:00 Memoria fotográfica, ejercicio de meditación y video del tema a tratar. (Es evidente como con el ejercicio de meditación los adultos se relajan, se nota en sus rostros, como pasan de tener seño fruncido a una expresión de tranquilidad )

9:00 - 9:30 José Manuel Arce expone el tema de “La vida humana es sólo un instante en el tiempo cósmico. (Proyección del video “ El Calendario Cósmico” que resume la vida del universo en un año)

Se les explica a los participantes la importancia de vivir la vida sin conflictos ya que haciendo referencia al instante que la vida es con relación al tiempo cósmico, nuestra vida es un momento fugaz el cual deberíamos de vivirlo y de crearlo en armonía. Se les pregunta a los participantes “ ¿que sensación les causa ver, comprender, que la existencia del ser humano dentro del calendario cósmico son apenas los últimos segundos del último día del último mes del año cósmico? ” y varios de ellos levantan la mano para decir que no lo habían mirado de esa manera y que les parece interesante descubrirlo se les invita a “ llevarse “la reflexión de lo efímera que es nuestra vida, nuestro paso por la tierra, y entonces podríamos empezar a cambiar nuestra relación con los demás seres humanos principalmente con los que están mas cerca de nosotros que son nuestra familia”.

9:30 - 10:30 La facilitadora inicia la exposición del tema La Familia y les dice “ ya se dieron cuenta que nuestra vida es un instante, ¿verdad? entonces el tiempo es una ilusión de pronto nosotros vivimos cargando cosas que pasaron hace 20 años pero aparte lo vivimos con tal sufrimiento que decimos: hace 20 años estoy mal con mi mamá, hace 20 años la vida no funciona para mi, hace 30 años he venido siendo de tal manera y lo captamos como si fuera una realidad, como si el paso por la vida fuera una eternidad, ya se dieron cuenta que es un instante y que ya tenemos la distinción del tiempo” y para tomar el tema siguiente la terapeuta dice “ cuando el ser humano nace, nace en una familia afortunadamente o



desafortunadamente, acertadamente o desacertadamente nacemos en una familia, **(a su vez esa familia pertenece a una sociedad)** y a partir de ahí es donde se empieza a generar toda nuestra formación todas nuestras ideas todos nuestros paradigmas, **(identidad, adaptación)** todos los asuntos los desarrollamos en un sistema que se llama la familia” y les pregunta ¿qué es para ustedes la familia? - Ellos participan y dicen: unión, armonía, el presente, el futuro, los padres, los hijos, los nietos unos buenos unos malos - ella dice “el presente son ustedes el futuro es su descendencia” la terapeuta les explica que dentro del sistema familiar existen reglas implícitas ó explícitas entonces “¿cuales creen ustedes que sean las primeras dificultades que enfrentamos con la familia? “Precisamente cuando se infringen o se rompen las reglas sentimos remordimiento, culpa, angustia” y da algunos ejemplos para explicar que lo que sentimos con esas emociones es debido al miedo a perder la pertenencia **(sentido de pertenencia)** al sistema familiar y a que nos dejen de amar, también explica que existen varios tipos de familias: familia nuclear, familia de dos, familia tres generaciones, familia con soporte, familia acordeón etc., para que los participantes empiecen a ubicar a que tipo de familia pertenecen ellos se muestran interesados en el tema e incluso mencionan situaciones chuscas y ríen.

10:30-10:35 Dinámica de relajamiento con la coreografía del tema “Color de Esperanza” que dirige Alicia Delgadillo y Miguel Ángel Arce los participantes se muestran alegres y dispuestos a aprender la mímica que se hace con las manos para seguir la letra de la melodía.

10:35-11-10 Convivio (almuerzo con alimentos que todos traen para compartir)

¡Nos vemos la próxima sesión!

### **Día 08 de Septiembre de 2012 Sesión 3**

8:00-8:10 Yolanda Bautista realiza registro de asistencia acuden 66 participantes

8:10-8:50 Memoria fotográfica (a los participantes les gusta mirarse en la presentación de la memoria fotográfica por que además la música de fondo es de su agrado y la cantan o la tararean por que es de “sus tiempos”) en seguida el ejercicio de meditación, (el cual también lo experimentan los miembros del staff) termina con un relajamiento que armoniza el espacio para iniciar la sesión.

8:50-9:10 José Manuel Arce expone el tema “Estructura Familiar” y explica como es que la estructura familiar se cambia durante la historia de la familia “ la historia de la familia es también importante en la estructura familiar, es posible que haya ocurrido una muerte en la familia y eso modifica la estructura y modifica las relaciones entre los miembros de la familia, la migración también, México ha experimentado en los últimos años movimientos de migración principalmente del campo a la ciudad y da como consecuencia una estructura específica de familia,

enfrentarse a que una parte de la familia se queda en el campo y la otra en la ciudad y ya no vuelve a ser la misma relación con los que se quedaron en el campo, la historia familiar es muy importante también, por que nos da elementos para poder visualizar las estructuras diferentes que se dan en la familia y su evolución, nosotros en nuestra propia familia hemos experimentado diferentes procesos” **(el sistema se reacomoda constantemente, se regenera es autopoietico)** los participantes hacen preguntas y dan ejemplos de lo que captan con esta explicación.

9:10-10:30 La facilitadora abunda sobre el tema y explica como es que “ vamos pasando por diferentes etapas, “fijense bien, una es la familia de origen que es donde yo nací con papá y mamá luego posteriormente yo me pude haber casado o me junte con alguien y en ese momento yo estaba en la estructura de lo que es la familia nuclear, la familia ideal yo mi pareja y mis hijos pero luego pierdo a mi pareja y me quedo con tres hijos y después dos de ellos se van y me quedo con uno, y entonces puede que ustedes se empiecen a identificar en varias estructuras por que acuérdense que pasamos por momentos diferentes” **( todo sistema social esta en continuo cambio estructural, incorporación de nuevos miembros)** con esto completa la explicación de la estructura familiar y la historia de la familia para pasar al tema de el “Sistema Familiar” la organización familiar y las “Jerarquías” explicando como es que de un linaje familiar que se forma durante las generaciones surge el sistema familiar y dentro de este las jerarquías es decir la autoridad y el poder que se les otorga implícita o explícitamente a los integrantes de mayor edad en las familias, los abuelos, los padres, el hermano mayor según sea el tipo de familia del que se trate. ***Alguien se acerca a la facilitadora para hacerle preguntas sobre un tema que le ha generado carga y sufrimiento desde que ella era muy joven, pero no se atreve a expresarlo durante la sesión, ella valorará si posteriormente querrá compartirlo.***

10:30-10:35 Dinámica de relajamiento con la coreografía del tema “Color de Esperanza”

10:35-11:00 Convivio (almuerzo con alimentos que todos traen para compartir)

¡Nos vemos la próxima sesión!

#### **Día 15 de Septiembre de 2012 Sesión 4**

8:00-8:10 Yolanda Bautista realiza registro de asistencia acuden 68 participantes( la mayoría de los ahí presentes portan atuendos y distintivos patrios por que se festeja el día de la Independencia de México )

8:10-8:50 Memoria Fotográfica de la sesión anterior (tararean y cantan el fondo musical) ejercicio de meditación (los participantes siguen con agrado las indicaciones de la terapeuta ella les dice que la respiración es la que nos conecta con el universo y que al inhalar tomamos la vida)



- 8:50-9:10 La facilitadora pregunta a los participantes ¿cómo están?, ¿cómo se sienten con lo aprendido en el taller? Ellos dicen sentirse bien con lo que han visto respecto a linaje familiar y mirar e indagar la historia de su familia y sus antepasados ya que no es costumbre hacerlo y ahora eso los hace sentirse acompañados y emocionados. **Un participante no ha querido pasar al frente durante la sesión pero con la voz entrecortada le comenta a la facilitadora que él nunca antes había dado importancia al tema del linaje familiar y el agradecimiento a los antepasados y eso lo conmueve mucho, por que su madre murió cuando él era muy pequeño y a su padre le guarda rencor porque considera que aunque también murió cuando él era joven nunca lo apoyó ni vio por él. (Historias Colapsadas)**
- 9:10-9:30 José Manuel Arce los invita a reflexionar y no dejarse llevar por lo que la mente crea porque es ilusión y a veces esas ilusiones creadas por la mente las creemos reales y nos cambian el estado de ánimo y las emociones “el mensaje es para todos nosotros, no creernos todo lo que la mente crea y estar presentes a que es ilusión” **(historias colapsadas)**
- 9:30-10:30 La facilitadora hace un montaje del Sistema Familiar con los participantes para mostrarles de manera vivencial como es que existimos como persona individual pero venimos de la unión de una pareja que son sus padres y esta pareja a su vez viene de la unión de otra pareja que son los abuelos, y bisabuelos, tatarabuelos es decir el linaje familiar al cual le debemos agradecimiento por la vida que nos viene de ellos. **En este montaje una participante se ve conmovida y llora al mirar la representación de su linaje familiar y darse cuenta de que si toda esa gente no se hubiera unido en algún lugar y en algún momento, simplemente ella no hubiera existido (estar presentes a que pertenecemos a un sistema familiar y a su vez a un sistema social). Un participante dice no estar de acuerdo con el agradecimiento que le debemos a los antepasados, por que su padre falleció desde que él era muy pequeño y el tomó el lugar de su padre en su familia y crío a 12 hermanos a los cuales tenía que golpear para educarlos y hacerlos responsables por que argumenta que la vida lo puso en ese lugar y así tenía que hacerlo, su esposa al ver la escena entra en crisis nerviosa, rompe en llanto y acude a Yolanda Bautista buscando contención, por que se dio cuenta de que en la actualidad los hermanos de su esposo ahora son padres que golpean a sus hijos y se repite la historia. Esa fue la última sesión que este participante y su esposa asistieron al taller. (Lealtades inconscientes y jerarquías)** Para después abordar el tema de Lealtades Inconscientes a donde les explica que la lealtad es un sentimiento de unidad y compromiso con algún miembro del sistema familiar y que una lealtad intenta cubrir necesidades o expectativas de alguien en la familia, es decir cuando un miembro de la familia sacrifica intereses personales por otro o por el bien familiar y espera que se le reconozca para que exista un equilibrio entre el dar y tomar por que de otra forma ello causa trastornos en los individuos y las familias. Quienes generan lealtades invisibles son personas:

excluidas, alejadas, despojadas, desheredadas, desplazados, injustamente tratados u olvidados, **(los excluidos a los que hay que incorporar al sistema el cual se encuentra en movimiento y se regenera constantemente)**.

- 10:30-10:35 Dos participantes bailan para todos "El Son de la Negra".
- 10:35-10:40 Dinámica de relajamiento con la coreografía del tema "Color de Esperanza".
- 10:40-11:10 Convivio (almuerzo con alimentos que todos traen para compartir).

¡Nos Vemos la próxima sesión

#### **Día 29 de Septiembre de 2012 Sesión 5**

- 8:00-8:10 Yolanda Bautista realiza registro de asistencia acuden 68 participantes
- 8:10-8:50 Memoria Fotográfica de la sesión anterior (a los participantes les gusta el fondo musical) ejercicio de meditación (siguen con agrado las indicaciones de la facilitadora ella les dice que la respiración es la que nos conecta con el universo y que al inhalar tomamos la vida)
- 8:50-9:00 La facilitadora realiza retroalimentación con preguntas a los participantes, ellos dicen que han aplicado lo aprendido en su casa con su familia y que esto les ha generado tranquilidad.
- 9:00-10:40 Se inicia la exposición del tema Dinámicas Ocultas o Enredos Sistémicos: las dinámicas ocultas son inconscientes y generan conflictos y comportamientos en los miembros del sistema familiar, todos ellos están vinculados con amor y lealtad pero generalmente no están conscientes de ello y cuando aparecen las dinámicas ocultas o enredos sistémicos que se manifiestan en sucesos como el no tener pareja, no ejercer una profesión, situaciones de riesgo, no prosperar etc. Se debe generalmente a que dichos comportamientos no se explican por situaciones actuales sino por sucesos vividos en el pasado que nos crean ilusiones mentales que no distinguimos como tales por que las traemos como una forma de ser durante mucho tiempo y nos han moldeado la conducta, impidiéndonos vivir aquí y ahora. La terapeuta pone ejemplos para hacer más accesible la explicación del tema y los participantes escuchan atentos.
- 10:35-10:40 Dinámica de relajamiento con la coreografía del tema "Color de Esperanza"
- 10:40-11:10 Convivio (almuerzo con alimentos que todos traen para compartir)

¡Nos Vemos la próxima sesión!

#### **Día 06 de Octubre de 2012 Sesión 6**

- 8:00 - 8:10 Yolanda Bautista realiza registro de asistencia acuden 67 participantes



- 8:10 – 8:50 Memoria fotográfica, video del tema a tratar, ejercicio de meditación (cada sesión el ejercicio de meditación es diferente y cada vez es mas profundo y tranquilizante por que se ha aprendido a respirar y relajarse para tomar al máximo el beneficio físico y mental que esta actividad genera, los miembros del staff también lo disfrutan)
- 8:50-9:00 Interacción entre la facilitadora y los participantes ella pregunta ¿cómo están? ¿qué han visto? ¿qué se han llevado a su vida de éste taller? ellos dicen que han tenido mejor comunicación con sus familiares, qué esperan que ya sea sábado para venir a “su” taller, que están agradecidos con ella con el staff y con Yolita por haber llevado el taller al grupo Citlalli.
- 9:00-10:20 Se inicia la exposición del tema La Escucha: la comunicación humana tiene 2 dimensiones hablar (activa) y escuchar (pasiva). El que habla le da sentido a sus palabras y el que escucha le da sentido a las palabras del que habla (**dijo lo que dijo y yo escuche mi interpretación de lo que dijo**) la facilitadora da ejemplos de esto en la vida cotidiana.
- No es lo mismo oír que escuchar para escuchar es indispensable oír pero no es suficiente. En la escucha incluye oír e interpretar y la interpretación la hacemos desde nuestros juicios, prejuicios, opiniones, valores, cultura (**nuestros filtros**).
- Escuchamos también desde nuestras historias personales y experiencias del pasado. Es por ello que en función de la escucha construimos nuestras relaciones personales, nuestras interpretaciones de la vida, proyecciones hacia el futuro, capacidades de aprendizaje, transformación del mundo, (**creamos realidades**).
- La mayoría de las situaciones problemáticas a las que nos enfrentamos, surge del hecho de no saber escuchar y esto abre una brecha en la comunicación.
- ¿Cómo podemos reducir la brecha? Abrirse al otro y escucharlo, estar dispuesto al cambio, la escucha nos hace un nuevo observador de nosotros mismos, el oír limita el aprendizaje.
- 10:20-10:40 José Manuel Arce amplía el tema diciendo “observar la brecha entre lo que decimos y lo que escuchamos nos abre al conocimiento, en estos momentos tenemos la certeza y también la alegría de saber que ustedes han desarrollado una nueva escucha y se han movido de ese lugar en el que estaban al principio del taller, a un lugar diferente en donde ustedes están mirando desde otro ángulo porque empiezan a autoobservarse y a afinar su escucha. Es muy importante para nosotros ver como a partir de sus inquietudes notamos como se disminuye la brecha de la comunicación y es por eso que al final del taller les aplicaremos otros cuestionarios, como lo hicimos antes de iniciarlo, para mirar aquello que nos aportaron antes y como el aprender a escuchar nos da nuevas formas de ver el mundo y lo que nos pueden aportar después de los temas vistos aquí en el cual el

tema de la escucha es fundamental”.

10:45-10:50 Dinámica de relajamiento con la coreografía del tema “Color de Esperanza”.

10:40-11:10 Convivio (almuerzo con alimentos que todos traen para compartir).

¡Nos Vemos la próxima sesión!

### **Día 13 de Octubre de 2012 Sesión 7**

8:00 - 8:10 Yolanda Bautista realiza registro de asistencia acuden 66 participantes.

8:10 – 8:50 Memoria fotográfica, video del tema a tratar, ejercicio de meditación (podemos observar como impacta la meditación en el estar presente de cada participante, se nota como sus rostros se relajan por que se ha aprendido a respirar para tomar al máximo el beneficio físico y mental que esta actividad genera, los miembros del staff también lo disfrutan).

8:50-9:00 Interacción entre la facilitadora y los participantes ella pregunta ¿cómo están? ¿Qué han visto? ¿Qué se han llevado a su vida de éste taller? Ellos dicen que su vida es otra que se encuentran mas tranquilos y ya no se enojan tan fácilmente, entonces ¿consideran que han tenido mejor comunicación con su familia?, ellos dicen que sí y se muestran nuevamente agradecidos con ella con el staff y con Yolita por haber llevado el taller al grupo Citlalli.

9:00-10:30 Se da inicio a la exposición del tema Emociones y Estados de Animo: los estados de ánimo son constitutivos de la existencia humana, es decir que los seres humanos siempre nos encontramos en un estado emocional que puede ser variable según las situaciones de la vida diaria por ejemplo: podemos estar tristes, enojados, temerosos, alegres, tranquilos en paz etc. Es importante saber que cuando una emoción es permanente se convierte en estado de ánimo. ¿Cuántos de nosotros hemos vivido durante mucho tiempo con resentimiento? (pregunta la facilitadora) fíjense bien (dice) el resentimiento puede ser construido en términos de una conversación en la cual interpretamos que hemos sido víctimas de una acción injusta, por considerar que tenemos el derecho moral de obtener algo pero alguien se interpuso impidiendo que obtuviéramos lo que merecíamos. Y de manera inconsciente el resentimiento nos hace vivir en función de la persona con la que estamos resentidos, aquello que juzgamos como una injusticia se transforma en guía y obsesión de nuestra vida. **Normalmente no nos damos cuenta que estos eventos no pertenecen al mundo mismo como algo separado de nosotros, sino al observador que somos al darle ese significado a lo sucedido.** (La facilitadora da ejemplos de situaciones que pueden llevar al resentimiento) y después dice, puedes dejar de alimentar con rabia o dolor los eventos pasados y está en ti agravar tu herida o empezar a sanarla para siempre. Lo que hacemos al desplazarnos al estado emocional de la paz, es aceptar que no podemos cambiar

lo ocurrido y lo declaramos cerrado, esto nos permite cambiar lo cambiabile y no ser consumidos por la emoción nociva. La paz nos coloca en el presente. Lo que ocurrió en el pasado no puede ser cambiado, el futuro nos ofrece un espacio sujeto a nuestra capacidad de acción. Los participantes dan ejemplos de situaciones que les han generado resentimiento y odio y la facilitadora les dice: capten que es su elección permanecer ahí o distinguir que pueden “soltar” aquello que les genera sufrimiento y encontrar paz. Este es un ejemplo de cómo podemos pasar del resentimiento a la paz. Y también podemos hacerlo pasando de la oposición a la aceptación y de la resignación a la ambición que son los estados emocionales básicos (ambición vista como una actitud de crecimiento y superación les dice la facilitadora)

Es importante saber que el reclamo resulta saludable y que existen cinco pasos para llevarlo a cabo: 1) crear contexto para el reclamo, 2) hacerlo con el objeto de dar por cerrada una conversación, 3) crear contexto para la petición, 4) hacer la petición, 5) agradecer. Estos pasos son una sugerencia y funcionan por que nos llevan de manera pacífica a “soltar” la emoción negativa y encontrar paz, les dice la facilitadora. Resumiendo, les dice, está en nosotros permanecer en el enojo, la tristeza, la envidia, el odio, emociones que si permanecen se convierten en estados de animo que nos dañan física y mentalmente, o nos generamos estar en el afecto, la alegría, el amor, la tranquilidad que también pueden ser estados de ánimo que nos dan bienestar. Llévense la reflexión de tarea y empiecen a cambiar su estado de ánimo, finaliza.

10:30-10:40 Dinámica de relajamiento con la coreografía del tema “Color de Esperanza”

10:40-11:10 Convivio (almuerzo con alimentos que todos traen para compartir)

¡Nos Vemos la próxima sesión!

### **Día 20 de Octubre de 2012 Sesión 8**

8:00 - 8:10 Yolanda Bautista realiza registro de asistencia acuden 68 participantes

8:10 – 8:50 Memoria fotográfica, video del tema a tratar, ejercicio de meditación siempre diferente y placentero para los participantes (lo vemos en sus rostros y su corporalidad). El beneficio físico y mental que esta actividad genera también es tomado por los miembros del staff.

8:50-9:00 Interacción entre la facilitadora y los participantes ella pregunta ¿cómo están? Estamos a una sesión de concluir el taller ¿Qué les ha parecido? ¿Qué se han llevado a su vida de éste taller? Ellos se muestran muy conmovidos y contentos por los beneficios que han experimentado con lo aprendido y mencionan que no quieren que termine y preguntan si habrá una segunda parte, algunos de ellos se emocionan hasta el llanto y continúan agradeciendo a Yola y al staff y por haber



Llevado el taller al grupo Citlalli.

9:00-10:30 El tema de hoy es muy interesante (les dice la facilitadora) es La culpa: sentimos culpa cuando juzgamos que algo que hicimos lastima o daña al otro, o porque incurrimos en supuestas faltas, uno se siente culpable cuando se ha cometido algo que se considera malo y esto nos genera auto castigo. Pero además existe una línea muy sutil a veces inconsciente, entre la aparente preocupación por el otro y el miedo a no ser querido o respetado en el sistema al que se pertenece llámese familia, grupo laboral, escuela, grupo social etc. Es en ésta dinámica que surge la figura de la víctima que busca cierta aprobación y consuelo, conformando así un juego entre la posición de victima y la de victimario (porque en muchas situaciones de la vida se llega a decir de alguien que siente culpa “ay pobrecito” “cómo sufre” y así se convierte en victimario porque entonces el otro es el malo, el que no perdona y es el señalado), la facilitadora ejemplifica algunas situaciones de la vida cotidiana para dar claridad a lo expuesto, los participantes hacen preguntas. Pero ¿cómo se genera el calificativo de bueno o malo en las acciones de los individuos? Éste concepto de bueno ó malo se gesta culturalmente, es decir, es un criterio que obedece al consenso social de lo que debería de ser y lo que es. A veces se sacrifican los deseos y preferencias anteponiendo lo que debería de ser y no lo que realmente se desea, por miedo al señalamiento o a la exclusión. En conclusión podemos decir que la culpa es una ilusión, por que cada ser humano es responsable de su entorno ya que él lo crea y elige permanecer en emociones y sentimientos que le causen malestar o bienestar en su vida.

Les dice la facilitadora: “la sesión siguiente es la última, llévense de tarea la reflexión de los temas aquí expuestos y la manera en que han puesto en práctica lo aprendido, porque quiero escuchar sus comentarios y lo que han llevado a su vida de este taller”.

10:30-10:40 Dinámica de relajamiento con la coreografía del tema “Color de Esperanza”.

10:40-11:10 Convivio (almuerzo con alimentos que todos traen para compartir).

¡Nos vemos la próxima sesión!

#### **Día 27 de Octubre de 2012 Sesión 9**

8:00 – 8:10 Yolanda Bautista realiza registro de asistencia 68 participantes

8:10 – 8:50 Memoria fotográfica que cada vez gusta más porque los participantes cantan las canciones de fondo mientras miran sus fotos de la sesión anterior, video del tema a tratar, ejercicio de meditación siempre diferente los participantes han aprendido a relajarse (lo vemos en sus rostros y su corporalidad). El beneficio físico y mental que esta actividad genera también es tomado por los miembros del staff.



8.50 – 10:10 Dejaremos las preguntas y comentarios para el final de ésta nuestra última sesión para entrar directamente al tema de hoy que es: El Perdón. Cuando el individuo vive con resentimiento y no perdona, se mantiene en una emoción negativa que le hace sentir enojo con la persona que cree que le ha hecho algún daño y, al mismo tiempo, se hace esclavo de ella porque el resentimiento los mantiene vinculados. ¿Cuántos de nosotros nos hemos sentido agredidos por alguna acción de un familiar, un amigo, un compañero de trabajo?, les pregunta la facilitadora, (ellos dicen ejemplos). Y cuantas veces nos hemos dado la oportunidad de perdonar? Fíjense bien, el perdonar es un acto que libera y nos hace responsables de nosotros mismos, por eso al perdonar, la oportunidad nos la estamos dando nosotros, ya que uno mismo es el responsable del bienestar y la paz personal y no los demás, entonces estamos eligiendo soltar el asunto que nos lastima y tener paz, creando así una nueva realidad en nuestro estado de ánimo. Concluyendo: el estar bien y en paz con uno mismo es una elección, de nosotros depende crear una realidad de bienestar.

10:10 – 10:30 Bueno ahora sí les pregunto ¿cómo se van? ¿qué se llevan a sus vidas de éste taller? ¿qué les pareció?, algunos participantes se emocionan hasta el llanto, otros dicen estar muy complacidos con todo lo aprendido porque su familia los nota tranquilos y cambiados. Agradecen al equipo el haberles dado ésta oportunidad (se notan contentos), preguntan si habrá una segunda parte y felicitan al equipo.

Para proceder al cierre la facilitadora les pide a cada uno de los participantes y al equipo que en dos o tres palabras califiquen el taller: y se escucha decir ¡Muchas Gracias! ¡Maravilloso! ¡Queremos más! ¡Los Vamos a Extrañar! ¡Muy Bueno! ¡Estoy Feliz! ¡Es algo muy bonito reconocer nuestros antepasados y agradecerles la vida! etc. Por su parte el equipo les agradece y les comparte que también han aprendido mucho de ellos y sus experiencias que valen “oro”.

10:30 – 10:40 José Manuel Arce les agradece su participación, su constancia y su disposición al aprendizaje, les reparte las invitaciones y los boletos para la fiesta de entrega de Reconocimientos y les informa de un cd que se elaboró con la memoria del taller. Los participantes les brindan un gran aplauso y se muestran entusiasmados con la fiesta (que será el 8 de Noviembre a las 14:00 hrs.).

10:40 – 10:50 Dinámica de relajamiento con la coreografía del tema “Color de Esperanza”

10:50 - 11:20 Convivio (almuerzo con alimentos que todos traen para compartir)

! Hasta pronto !

## **Anexo 5. Testimonios de la Sesión final del Taller Mirando hacia la Vida – Sanando Destinos.**

**Facilitadora: ¿Qué se llevaron del taller, qué obtuvieron para sus vidas?**

**Lucia:** Algo que no... Por ejemplo los ancestros, no nos acordamos. Yo no me acordaba y ahora si los tengo presentes aunque algunos no los conocía y ahora hasta siento quererlos aunque no los conocí.

**Otilia:** La historia de todos esos personajes porque yo no sabia, tuve que hablar por teléfono para preguntar como se llamaban porque unos no los conocía.

**Facilitadora: ¿Y que diferencia hizo en tu vida?**

**Otilia:** Cada que me acuerdo... bueno siempre ahora me acuerdo de ellos y es como mirar, se que existen todos esos personajes que es mi familia.

**Facilitadora: ¿Y cuando sabes de esto que diferencia hace para ti?**

**Otilia:** Así como no los dijo aquella ocasión siento que estoy protegida, no ando sola. Voy a o ando caminando voy donde tenga que ir o estoy en la casa porque a veces me toca estar sola, pero si ya no estoy sola estoy acompañada.

**Hilda:** A mi lo que me llamo la atención es que como ya se hizo mención como de repente se le olvida a uno nuestro ancestros, los que ya fallecieron usted hizo mención que aunque hayan muerto los tiene uno que incluir y pues a mi eso me ayudo mucho para incluir a mis seres queridos que han muerto.

**Facilitadora: Ok ¿Y como o que diferencia hizo en tu vida?**

**Hilda:** Pues acordarme mas de ellos el inclusive luego hasta hablar de ellos platicar de ellos lo que hacían, sus bromas o equis eso es lo que hasta me hace recordar.

**Facilitadora: Ok ¿Es como reconectarte con ellos?**

**Hilda:** Mmm... Posiblemente

**Jorge:** Mas que nada entra la cosquillita por conocer quienes eran los abuelos, por ejemplo yo no conocí una abuela materna por parte de mi mamá es la única pero ya por parte de mi papá no conocí a nadie, se le da a uno la cosquillita de preguntar "Oye ¿Cómo era mi abuelo? Usted sabe porque usted ya esta grande lo conoció" y contestan "Pues era así y así" entonces ya se hace uno la imagen de cómo era el abuelo que uno no conocía, entra la curiosidad por saber como era.

**Otilia:** Y fijese también como somos familia entonces hay rasgos de los nietos o de los hijos que uno pregunta con los que los conocen o que conocieron, es que mírate tu te pareces mucho a fulano así era mas o menos era tu abuelo o era tu abuela y entonces ahí uno empieza hacer conexión de los rasgos y es como ya se los imagina uno.

**Facilitadora: ¿Qué más se llevaron del taller?**

**Otilia:** Sobre todo sabe cual fue también algo que... Escuchar trato de escuchar para entender lo que dicen.

**Facilitadora: ¿Antes del taller no escuchabas?**

**Otilia:** No, siempre estaba yo hablando y eso fue algo que si aprendí.

**Facilitadora: ¿Y que aprendieron de la escucha, que fue lo que hizo la diferencia en la escucha?**

**Lucia:** Entender mejor a las personas.

**Facilitadora: ¿Qué se llevaron del taller? Con una herramienta que me digan una herramienta.**

**David:** Una herramienta, bueno que yo viví una experiencia muy singular porque en mi vida nunca había asistido a un lugar así, a un taller de este tipo a lo mejor otras cosas. Pero pues lamento no haber estado antes porque aprendimos estas cosas, entre ellos aprendí a controlarme un poco, porque soy gente muy impulsiva no me gusta la carnita me gusta rápido. Si, ahora se que no todo es así en mi vida o con mi gente me cuesta mucho trabajo, porque cuando actuó como lo hacia antes de pronto siento un freno me acuerdo y este estoy así como enojado como que no coordino bien pero si me ha costado mucho trabajo cambiar pero no cambio así de pronto que diga ahora ya soy otro estoy todavía en proceso y he aprendido no a oír si no a escuchar y entender y darle el espacio a otra persona para que explique, que diga y yo entienda antes nada mas escuchaba como oír un radio, un ruido de autos, ruido de la calle o gente y ahora procuro entender las cosas procuro darle el tiempo.

**Facilitadora: Que bueno don David me da mucho gusto**

**David:** A mi me dio mas estar y entender, la experiencia es para mi muy significativa antes no tuve tiempo y pienso que si esto lo hubiera aprendido antes mi vida hubiera cambiado en otras formas.

**Francisca:** Yo soy una persona muy violenta yo he tratado de estar mas tranquila, de escuchar y ser mas tolerante eso es lo que he hecho aunque no asistí al taller de la escucha pero si trato de estar en mas comunicación con mi familia y mas tranquila.

**Facilitadora: ¿Qué fue lo que cambio en ti con este taller?**

**Lala:** Yo desde que pase allá a la sesión con usted, desde ahí sentí que hubo un cambio en mi, si porque era algo que traía algo que quería dejarlo y no podía durante muchos años y pues yo también era muy violenta, enojona y ahora pues yo ya he visto un cambio total en mi porque no grito, me acuerdo y me detengo y yo antes pues si gritaba mucho siempre culpaba, tu tienes la culpa, por ti esto ahora digo no pues hay que ver el error esta en mi y pues para mi fue un taller muy importante y casa vez que siento yo que voy a estar enojada o algo me acuerdo, no lo debo hacer y yo he vivido muy tranquila y estoy muy agradecida mas que nada con este taller que tuve.

**Julio:** Pues yo he sido una persona muy tranquila para mi vida ha sido he estado con mucha gente preparada y en mi trabajo trate a muchas personas, traía a un hijo trabajando conmigo y le decía “oye hijo no trates mal a los muchachos ellos trabajan para nosotros hay que tratarlos bien” el se enojaba hasta los muchachos que trabajaban con nosotros nos decían “oye porque tu eres tan tranquilo y tu hijo nos trae en la raya” porque será su carácter trato de sobrellevarla.

**Facilitadora: ¿En que cambio la dinámica de ustedes como pareja y como familia después del taller?**

**Julio:** Nos hemos seguido llevando bien

**Lala:** Para mi cambio totalmente para bien a lo mejor como decía el señor si durante la juventud hubiera aprendido esto a lo mejor hubiera llevado una vida mejor si pero pues yo pienso que nuca es tarde, y ahora que lo tomamos pues para mi ha cambiado mucho Juanita si porque mis hijas me dice “Mamá ya no te oímos gritar” entonces si ha cambiado porque los hijos luego se dan cuenta llegaban a verme llegaban y me veían enojada, para mi ha sido una cosa excelente fue una cosa muy bonita.

**Julia:** Pues yo al contrario de todo lloraba, todo me lastimaba y ahora este yo creo que aprendí a quererme un poquito y aceptar las cosas como son con dignidad si porque muchas veces me puse de tapete con mi hijos para que todas hablaran bien si no también mi hija con la que vivo ha cambiado mucho ya no maltrata al niño estoy sorprendidísima de ver eso, hable con ella ahora si que en buen plan hable con mi yerno y este nada mas hice eso una vez y dije bueno si me hace caso bien si no también que me cambio totalmente porque ya no hay gritos en la casa ya no hay este malas palabras, no le pegaban pero si zarandeaba o le decía palabras altisonantes ese es el cambio que yo he visto que estoy mucho mas tranquila y que las cosas fluyen de maravilla.

**Facilitadora: ¿Alguien mas que haya observado cambio en su familia?**

**Jorge:** Yo pienso que este taller, bueno al principio lo desconocíamos como iba hacer pero si al menos en mi persona así fue pero si en el taller hubiéramos estado mi esposo y yo y parte de mi familia o mi familia hubiera estado mucho mejor la convivencia o el resultado como dice Julia hablo con su hija y su yerno dices como le hicieron ¿no? fue hablar así y así y esto fue el resultado pero si hubiéramos ido todos hubiera sido mas fuerte el resultado.

**Lucia:** Hasta mi hijo lo noto, mi hijo mayor y dijo “oigan viejitos” por que así nos dice “yo los noto contentos, felices nosotros somos, bueno trabajamos juntos pero este nos gusta trabajar mucho por eso aquí hay una personita que conoce nuestra vida este y nos gusta trabajar y trabajar y trabajar entonces este mi hijo precisamente a noche nos dice “oigan viejitos ahora ya no se han puesto serios ese taller les sirvió” el contesto si y yo también le digo si me gusto también dentro de todo lo que hubo convivencia me gusto mucho entonces le dijimos que hoy vendríamos y nos dijo “vayan para que todo este mucho mejor”.

**Jorge:** Si este taller lo hubiéramos tomado 15 años atrás hubiera sido magnifico.

**Julia:** Yo me reconozco que soy muy enojona me gustan las cosas cuando yo mando y que me las hagan en el momento y si no me enoja ahora no ahora este me espero, debo tener paciencia fui a tomar un taller donde lo que aprendí este lo debo de poner en practica en mi casa y ya pero antes no era solo que gritaba y gritaba.

**José Manuel:** En mejor expresión para decir lo que he aprendido trata de estado de ánimo muy atento para entender lo que estoy preniendo lo he practicado yo con mi familia y con amistades y han valido mucho sobre todo por la existencia de la cólera, el sado de ánimo emocional y la cooperación atender amistades y expresar los sentimientos es lo que me ha hecho cambiar mucho. El efecto es que como no escuchaba, no escucho todavía no ponía atención lo que explicaban y como dice el dicho como no se leer ni en los anuncios me fijo pero ahora si pongo mas atención.

## Anexo 6. Testimonios escritos. Transcritos textualmente.

### ¿Qué te llevas del taller?

**De tu participación en el taller Mirando hacia la vida- Sanando Destinos ¿Qué consideras que ha cambiado en tu forma de ver al mundo? (tu familia, tus amigos, tu pareja, tu comunidad, etc.). Reflexiona con mucha calma en tu casa. Explica ¿Cómo era antes y cómo es ahora tu vida?**

**Nombre: Elvira Pérez Camargo**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Antes era como avanzando en contra de la corriente, con una carga muy pesada, y tratando de cambiar a todo el mundo, ahora ya se que el cambio es dentro de mi, que nadie ni nada esta en contra mía, que cada quien esta resolviendo, resolviendo su vida como puede.

Aprendí que cuando las cosas se ponen difíciles tengo que observar como estoy actuando en mi entorno familiar y tengo que observar cual es la lección de esta situación y hacer el cambio en mi para que se resuelva, y tengo que agradecer todo lo bueno que llega a mi. "Muchas gracias"

**Nombre: Gumecindo Franco Almaraz**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**



Hay muchas que me llevo pero antes que nada, agradecer a Dios por permitirme haber asistido a este taller. ¿Qué me llevo? Son muchas, tranquilidad, paz y calma. Seguridad al saber que no estoy solo, que tengo mucha gente que esta conmigo. (Antepasados). El saber donde estoy tomar el lugar correcto de acuerdo a mi jerarquía (contarme a lugar que este).

¿Qué ha cambiado? Mi forma de pensar, de actuar, ante cualquier evento y saber donde estoy para actuar ubicando si me corresponde y como debo solucionar ciertas cosas sin afectar o herir sentimientos de otras personas...GRACIAS... LIC. JUANITA, LIC. MANUEL, LICHA A TODOS.

**Nombre: Francisca Duran Rodríguez**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Me siento tranquila. Veo los problemas de otra manera. Trato de ser más tolerante. Aprendí a reconocer mis culpas, ha escuchar ha dar las gracias por tantas cosas vellas que hay en este país.

Gracias por contribuir ha mejorar mi manera de vivir y poder reflexionar sobre mis errores y gracias a todos por este taller}

**Nombre: Juana Ponce Esteban**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Me llevo la reflexión de pensar en la familia como un sistema en la que todos los que componen hicieran lo correcto pero como no siempre ocurre, nosotros tenemos que movernos si es necesario modificar lo que éramos que se pueda y lo que no dejarlo pasar. Además nunca había pensado en mis antepasados y aprendí que de las raíces de los que vengo tengo que honrarlos y pensar que no estoy sola y que cuando los necesite hay que recordarlos y honrarlos y acudirán a ayudarnos cuando lo necesitemos. Gracias.

**Nombre: Juan Díaz Silvestre**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Lo que me llevo de este taller. Es la experiencia que he adquirido en el trayecto de estas varias semanas. En lo particular yo creo que este taller es en lo particular las vivencias que yo tengo en el programa de alcohólicos anónimos con teorías y practicas de los programas sin más atentamente.

Juan Díaz Silvestre

**Nombre: Leonor Nájera Cedillo**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

(Como era antes)Me desesperaba, siempre quería que fuera como yo decía, pero ahora ya no con más calma veo las cosas

(Como soy ahora)Mas tranquila veo, la vida mas tranquila mas bonita hay que disfrutarla porque la vida es una vez y gracias (al taller mirando hacia la vida) ahora soy feliz.

**Nombre: Juan Barrera Moran**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

En 2 Sábados que participe en el taller mirando hacia la vi entendí que devemos ser mejores con personas.

Yo soy una persona con muchos errores mi horror siempre a sido decir lo que no me parece y como el ultimo sábado que participe no me pareció la forma en que se espreso de mi la señorita Juanita es por eso que ya no seguí el curso.

**Nombre: Luz Arteaga González**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Antes del curso todo era común. Ahora tomo las cosas como son; según el sentimiento que haya, ahí dolor, tristeza gusto amor decepción y razonamiento.

Es todo lo que pude captar en el curso de la señorita Juanita.

**Nombre: Marta Pérez**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

En que ha hora los valoro más y se los demuestro y platico mas con ellos y que no sabia que puedo comunicarme con mi papá u mamá que ya fallecieron y agradecer diaria todo lo que tengo no tengo pareja pero me siento agusto como estoy.

A mis amistades o amigos los quiero y los saludo son mi grupo estrella de la mañana.

En que agradezco a dios la oportunidad de haber estado en este taller que me invito Yola.

**Nombre: Stefania Garnica Martin**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

La verdad ha cambiado demasiado, ya que veo la vida desde la perspectiva que me toca, pero sin afectar a los demás integrantes de mi familia por ello estoy mas tranquila porque no tengo cosas que no me corresponden, en lo personal estos cursos me sirven o me están sirviendo para la escuela, ya que llevo psicología y e estado viendo los temas que vimos en el curso, claro que solo

me dan para prender y aquí con el fin de aprenderlo y llevarlo a la practica y mas a fondo y considero que si e cambiado con mi familia y lo han notado, pero como nos dijo todo va cambiando poco a poco y esperemos haya la continuación del curso. Gracias.

**Nombre: Ángela Ventura**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

A mejorado mi vida si me hubieran dado este curso cuando era joven mi vida seria mas llena de riqueza con la familia, aprendí como debe de se mi rol en el que me encuentro, lo llevo poco a poco a la practica, pero yo he notado un cambio en mi y me siento mas tranquila, en mi familia e notado un cambio y me gustaría que mis nietos aprendieran esto para que lleven una vida mas tranquila y saludable, a presar de que están pequeños yo les hablo de el curso y así comparto mi conocimiento.

**Nombre: Hilda Ruvalcaba**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Bueno el taller me ha hecho ver que si hay amigos sinceros y gente buena en mi comunidad y eso ha hecho cambiar una buena actitud hacia ellos también me ha enseñado a respetar a mis ancestros y ha incluir a mis seres queridos que han muerto en cuanto a mi pareja necesito trabajar mucho pero en cuanto a todo lo que vivimos fue muy importante y les doy a todos las gracias por este taller tan gratificante para mi. Gracias

**Nombre: Juan Sánchez Espinoza**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Todo lo bueno que me dejo el taller ver un nuevo amanecer ver a mi familia de un nuevo modo salir a la calle a convivir con mis amigos escuchar y ver toda las noches pedirles a mis padres ayuda y darles el respeto que se merecen y me dejo el taller una nueva familia y una maestra magnifica gracias por todo lo que me dieron. Gracias

**Nombre: Eusebia Benítez León**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

1. Al mundo lo miro con la esperiensa que e adquirido atraves de los años que dios me a prestado de vida y la esperiesa. Que me transmiten mis asesores y compañeros de taller.
2. por medio de las pláticas que nos transmitió e reflexionado para convivir con mas conprencion con mi familia y también con mis vecinos y las misma comunidad en general.

**Nombre: Josefina Pérez Barajas**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Si ha habido cambio en mi vida, me siento mas feliz con las personas que me rodean, En el taller viví cosas nuevas y aprendí mucho. Gracias a todas las personas que participaron entendí muchas de las historias que contaron en las dinámicas.

**Nombre: Hermila Ramos Sgto.**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Antes era muy enojona gracias a ustedes e cambiado pues veo las cosas con mas calma me gusta mucho la enseñanza que nos dieron hasta mis nietos me ven diferente fue un cambio divino y donde trabajo he notado que llego con mas gusto o será mi forma de ver las cosas gracias y vivo





muy agradecida con usted por haberme hecho ver las cosas diferente gracias a la señorita que nos dio las terapias pero a ustedes también porque sin ustedes no hubiera habido nada gracias a todos y en especial a Yolis gracias a todos.

**Nombre: Aurora Ordaz Jiménez**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Por lo que a mi respecta he tendido cambios pero con mi familia las cosas siguen igual.

**Nombre: Camacho Hdez. Lourdes**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Primero gracias por aberlas conosido a yola y a ustedes todas muchas gracias

Mi forma de ver al mundo es diferente a como antes lo veía. Era rara ahora convivo con la mayoría y tengo mas comunicación con mi esposo he hijos.

Gracias a ustedes. Gracias a mis antepasados. Ahora si los recuerdo en mis oraciones.



**Nombre: Jorge Villanueva Rojas**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

El mundo no lo puedo cambiar pero si pudiera lo cambiaria pero me conformo con cambiar “yo” mi modo de ser mi esposa dice que he cambiado en la forma de ser me sentía desde pequeño relegado por mi mamá.

Pero analizando con ayuda de mis ancestros que me ayuden para cambiar mis criterios pasados y der mejor todavía espero que con ayuda y comprensión de mi esposa seamos mejores como pareja, como padres, como hermanos más felices más comprensivos mas seguros de si mismo “falto un consejo una sugerencia para ser mejores como esposos

“Gracias” por lo que nos enseñaron

**Nombre: Ma. De Jesús Vázquez Paz**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Pues a mi me encanto todo pero me gusto su sabiduría aprendo a convivir con mis padres, aun a pesar de que no están y estoy muy contenta, porque ahora los siento que están conmigo y también aprendí a escuchar me siento tranquila y contenta porque nos vino a enceñar su sabiduría gracias a dios a Yola principalmente a usted el respeto a onrar a nuestros padres y nos enceño la unidad.

Gracias con cariño María de Jesús

**Nombre: Consuelo Valdez Quiroz**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Pues me he dado cuenta como individuos tenemos necesidades diferentes a las delos demás. Que el honrar a nuestros padres es esencial para ser felices yo que leo la biblia me he dado cuenta del amor, respeto y tolerancia que hay que tener al igual que humildad este taller en lo personal me ha ayudado a ser mejor persona al igual que no delo la enseñanza de dios porque de hay es que viene toda la sabiduría y la paciencia poniendo en nuestro camino a personas como ustedes para comprender mas en lo que no equivocaos y fallamos. Gracias con cariño: Chelo.

**Nombre: Alicia Viguera Bautista**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

1. Lo veo diferente con más calma, tranquila
2. La sigo viendo igual, porque no hay comunicación
3. Mis amigos los quiero y me quieren y merecen respeto
4. Tocar a mi pareja no puedo opinar por que estamos ase mucho tiempo separados.
5. Sobre la comunidad a la comunidad como siempre respetándonos mutuamente
6. Ahora mi vida es tranquila mas calmada trato de ver todo diferente.

**Nombre: Isabel Bautista García**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Que recordé muchas cosas que avían pasado y no pensaba que me dolieran mucho como el maltrato a mis cuñados de parte de mi esposo Juan hasta como que me dio una crisis de llanto que Yolanda me tuvo que auxiliar.

Eran tan solo unos niños y la historia se repite porque hoy son unos padres como su hermano.

**Nombre: Julio Gómez Sánchez**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Antes, mi vida era diferente a la de hoy cuando empecé a ir a l taller cambio todo para mi porque aprendí varias cosas que yo ignoraba ahora vivo muy tranquilo porque entendí que debo vivir mas feliz con mi esposa y aceptar a las personas como son y agradezco a Juanita y Yolita y a todas las personas que compartieron con ellos les doy las gracias.

**Nombre: Julia H. Díaz Curiel**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Saber que se puede.

Mi forma de ser cambio con las presentaciones de mis compañeros la mía propia con mi nueva actitud he logrado mas que con regaños discusiones y pleitos mi familia ha cambiado también para tener armonía, paz y amor. Agradezco a cada uno de ustedes principalmente a la psicóloga Juanita por su tiempo y transmitirnos sus sapiensa gracias. Julia Díaz.

**Nombre: Eulalia Delgadillo López**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Antes mi vida eran gritos, todo me molestaba cuando yo empecé a ir al taller todo cambio para mi yo traía algo pesado cargando de muchos años atrás, y me dio mucho trabajo hacerlo, pero ahora soy feliz e cambiado gracias, a todo el equipo y en especial a Juanita a Yolita que siempre se ha preocupado por traernos personas que nos enseñan cosas de importancia ahora todo lo tomo con mucha calma no hay gritos, estoy muy tranquila y principalmente aceptar y respetar a cada uno de mis compañeros y mi familia.

**Nombre: Evarista Cruz**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Mi vida cambio mucho con mis hijo porque yo soy muy nerviosa y les pegaba y ahora me



arrepiento y los quiero mucho le pido a mis hijo que me perdonen por hacer eso con mi esposo nos queremos mucho veo la vida mejor que antes y le doy gracias a mi diosito que nos cuide a toda mi familia en general.

**Nombre: María Pantoja Rangel**

**Fecha: 8 de Nov. 2012**

Yo no tengo problemas con nadie, Antes era descontrolada, ahora soy más paciente y controlada.

