

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Repositorio Institucional del ITESO

[rei.iteso.mx](http://rei.iteso.mx)

---

Departamento de Psicología, Educación y Salud

DPES - Trabajos de fin de Maestría en Desarrollo Humano

---

2016-10

# Calidad de vida en el adulto mayor: relaciones que transforman

Barbosa-Chávez, José A.

---

Barbosa-Chávez, J. A. (2016). Calidad de vida en el adulto mayor: relaciones que transforman. Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.

Enlace directo al documento: <http://hdl.handle.net/11117/3965>

*Este documento obtenido del Repositorio Institucional del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente se pone a disposición general bajo los términos y condiciones de la siguiente licencia:*

*<http://quijote.biblio.iteso.mx/licencias/CC-BY-NC-2.5-MX.pdf>*

*(El documento empieza en la siguiente página)*

# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial  
15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

---

Departamento de Psicología, Educación y Salud  
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



## **CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR: RELACIONES QUE TRANSFORMAN**

Trabajo recepcional que para obtener el grado de  
MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: JOSÉ ÁNGEL BARBOSA CHÁVEZ

Asesora: DRA. SOFIA CERVANTES RODRIGUEZ

San Pedro, Tlaquepaque, Jalisco. Octubre de 2016.

## **DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS**

A todos aquellos que hacen posible la Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO.

A todos los que abrimos los ojos desde un sin sentido, a un sentido que se construye en el encuentro con el otro.

A todos aquellos que nos dejamos tocar por el desarrollo humano.

A los que se entregan a las relaciones humanas que transforman.

A los que comparten el conocimiento.

A todos aquellos que, sin nombrarlos, se materializan del algún modo en este trabajo.

Para todos los que nos permitimos ser tocados por el dolor, para así, ser tocados por el placer. Solo basta abrir los ojos, la mesa está servida, en el banquete de la vida.

Al Desarrollo Humano que me enseñó a sentir, y desde ahí, comprender mi flujo vital, sin duda, siento, luego existo.

## RESUMEN

Se realizó una intervención bajo el marco del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), con un grupo de adultos mayores en un Centro Comunitario de la periferia de Guadalajara. El objetivo fue que los adultos mayores participaran en un taller con actividades referidas a la calidad de vida, para encontrar algunas alternativas para su promoción, mediante la participación en una experiencia grupal. El taller se estructuró en 9 sesiones semanales de dos horas cada una, las que se grabaron en audio y se transcribieron posteriormente para su análisis. Se utilizó la metodología cualitativa y algunos recursos de la metodología cuantitativa en el análisis de los datos. Se utilizó "El Cuestionario de Satisfacción Vital" de Neugarten, un instrumento que mide la satisfacción subjetiva de las personas de la tercera edad. Dicho instrumento fue muy pertinente, ya que es de fácil aplicación en adultos mayores, y según Zegers y cols., (2009), es una herramienta confiable para la medición del bienestar subjetivo y la calidad de vida. La información obtenida se analizó fenomenológicamente procurando la búsqueda de lo singularmente vivido en cada sesión (Dantas y Moreira, 2009). La hermenéutica facilitó la categorización y la interpretación de dicha información. La lectura de datos se enriqueció con la triangulación entre los procedimientos cualitativos y los cuantitativos y también para dar sustento a los argumentos que se fueron generando (Okuda y Gómez-Restrepo 2005). Los resultados muestran que los participantes pudieron promoverse hacia un estado de mayor satisfacción general, que alude a una mayor calidad de vida, lo que también se dio, gracias a la interacción grupal. Dicha interacción gestó relaciones más cercanas entre los sujetos traduciéndose en relaciones transformativas y promotoras de la calidad de vida.

Palabras Clave: adultos mayores, tercera edad, calidad de vida, relaciones interpersonales, aislamiento, segregación social, bienestar.

## INDICE

<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I. TALLER DE CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....</b>	<b>3</b>
1.1.1 Implicación personal con la intervención.....	5
1.1.2 Contexto de la situación .....	6
1.1.3 Características de la población.....	7
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo .....	7
1.1.4.1 Conclusiones del proceso de detección de necesidades.....	12
<b>1.2 Propósitos de la intervención.....</b>	<b>13</b>
<b>1.3 Plan de acción.....</b>	<b>13</b>
1.3.1 Lugar y condiciones.....	14
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros.....	14
1.3.3 Programa de la intervención.....	14
1.3.4 Recolección de información.....	16
<b>CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>18</b>
<b>2.1 Panorama actual sobre la problemática del adulto mayor.....</b>	<b>18</b>
<b>2.2 Constructos promotores del Desarrollo Humano.....</b>	<b>21</b>
2.2.1 Hipótesis general de Rogers: crear una relación con el otro.....	24
2.2.2 El marco de Referencia Interno: una historia de vida.....	26
2.2.3 La resignificación: experiencias que nutren .....	28
2.2.4 El facilitador como promotor.....	30
<b>2.3 Problemática abordada en la intervención.....</b>	<b>32</b>
2.3.1 Segregación social.....	36
2.3.2 Calidad de vida y relaciones interpersonales.....	38
2.3.3 Ciclo Vital: esperanza de vida y envejecimiento.....	43
2.3.4 Índice de Satisfacción Vital.....	46
<b>CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....</b>	<b>49</b>
<b>3.1 Primera sesión.....</b>	<b>49</b>
<b>3.2 Segunda sesión.....</b>	<b>52</b>
<b>3.3 Tercera sesión.....</b>	<b>55</b>
<b>3.4 Cuarta sesión.....</b>	<b>59</b>
<b>3.5 Quinta sesión.....</b>	<b>61</b>

<b>3.6 Sexta sesión.....</b>	<b>64</b>
<b>3.7 Séptima sesión.....</b>	<b>66</b>
<b>3.8 Octava sesión.....</b>	<b>74</b>
<b>3.9 Novena sesión.....</b>	<b>76</b>
<b>CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA.....</b>	<b>84</b>
<b>4.1 Proceso de estructuración de los datos .....</b>	<b>84</b>
<b>4.2 Organización de la información y sus indicadores .....</b>	<b>87</b>
<b>4.3 Preguntas de análisis .....</b>	<b>90</b>
<b>CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....</b>	<b>91</b>
<b>CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES.....</b>	<b>103</b>
<b>CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....</b>	<b>111</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>116</b>
<b>Anexo 1 .....</b>	<b>124</b>
<b>Apéndices.....</b>	<b>125</b>

## INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Grado tiene por título “Calidad de Vida en el Adulto Mayor; Relaciones que Transforman”. Está dividido en VI capítulos en los que detallo como se fue desarrollando la intervención en modalidad de “taller”, así como referentes teóricos que la sustentan.

Los adultos mayores representan un segmento de la población vulnerable, y en las políticas públicas de nuestro gobierno, las personas de la tercera edad no son prioridad. Las afirmaciones anteriores se desprenden al revisar algunas fuentes que así lo señalan, como el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) del año 2013, donde se indica que los apoyos que se otorgan a los adultos mayores no alcanzan para cubrir sus necesidades básicas. De igual forma, el resultado de la Encuesta Nacional sobre Discriminación en México (ENADIS) (CONAPREDI, 2010), indica que las personas de la tercera edad es el cuarto grupo más vulnerable a la discriminación. Por último, el presupuesto asignado para la pensión de adultos mayores no alcanzó para cubrir a los que ya estaban inscritos, según el Equipo del Centro de Investigación Económica y Presupuestaria (CIEP), 2014. Bajo este panorama, se abordarán algunas problemáticas que afectan al adulto mayor, desde estudios estadísticos, hasta diagnósticos que dan cuenta del abandono, la segregación y la vulnerabilidad de esta población. Así mismo, se advierte sobre el cambio de la pirámide poblacional de nuestro país y sus implicaciones

Una parte del presente estudio se dedica a la intervención que se realizó con un grupo de adultos mayores, en la modalidad de taller, y la otra parte a la sistematización de los datos y el análisis de los mismos. Algo sobresaliente en la intervención es que, en el desarrollo de la misma, se prestó atención al movimiento del grupo, ya que al ser personas de la tercera edad requirieron de una atención especial. Las actividades y propósitos se replantearon acorde a sus necesidades.

Se presenta la teoría de algunos autores referente al desarrollo de las personas en la tercera edad, y cómo inciden las relaciones humanas en la calidad de

vida. Este planteamiento teórico se pone en práctica, al revisar la información resultante del taller, con la ayuda de la metodología cualitativa. De este modo, este trabajo también aborda la relación entre la calidad de vida y las relaciones humanas. Asimismo, se revisa detenidamente un instrumento llamado “Índice de Satisfacción Vital”, diseñado por Neugarten (1996), que mide la satisfacción vital de los adultos mayores. Dicho instrumento se aplicó al principio y al final del taller, para medir el impacto de la intervención en este grupo.

En el primer capítulo se aborda el planteamiento del problema y la justificación, así como la implicación personal que motivó el desarrollo del proyecto de intervención. Después el proceso de detección de necesidades de la población, así como los propósitos y el plan de acción. Posteriormente se presenta, en el capítulo II, el marco teórico y conceptual que dio sustento a la intervención. En el capítulo tercero se narran cada una de las sesiones y las actividades que ayudaron a buscar el logro de los objetivos. En el capítulo cuarto se menciona la estructura metodológica que se utilizó para ordenar, clasificar y estructurar la información y algunos de los hallazgos obtenidos, ya que, en el siguiente capítulo, “Alcances de la Intervención”, se ahonda en éstos y se señala hasta dónde y cómo se dio respuesta a las preguntas de análisis, así como el acercamiento a los objetivos planteados.



# **CAPÍTULO I. TALLER DE CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

Nos perfilamos a una transición demográfica marcada por una mayor esperanza de vida, menor mortalidad y una menor tasa de natalidad, lo que traerá como resultado una pirámide poblacional invertida y mayoritaria de adultos mayores para el año 2050, según el Consejo Nacional de Población (CONAPO) (2012), en su estudio “Transición Demográfica 2030 – 2050”.

Los adultos mayores representan un segmento de la población vulnerable, son pocos los esfuerzos gubernamentales que se concretizan en atenciones eficaces para esta población. Según un estudio del Consejo Nacional de Población (CONAPO) (2012), el envejecimiento del país representa uno de los mayores retos para la mitad de este siglo. Dentro de este contexto, resulta de gran importancia revalorizar al adulto mayor, segmento de la población al cual perteneceré en un futuro no muy lejano, y que en el estudio de la CONAPO (2012), se menciona que los adultos mayores del mañana ya nacieron; las generaciones más numerosas son las nacidas entre 1960 y 1980, que son las que alimentarán este segmento a partir del año 2020.

Bajo estas premisas, es urgente un cambio de paradigmas. Para muestra, basta solo una revisión de los Trabajos de Grado y Tesis que se han hecho en Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO, pues solo hay tres trabajos, que desde 1986 a la fecha, abordan cuestiones referentes a los adultos mayores.

Uno de los fines del presente trabajo es valorizar la importancia del adulto mayor en nuestra sociedad. Es, a partir de esta inquietud, que se implementó un taller que abordó diferentes problemáticas que afectan a los adultos mayores, con el propósito de generar mejoras en su calidad de vida, apoyado en diversas actividades. Estas tenían como foco, lograr la mayor participación, en la medida de

lo posible, y generar una mayor satisfacción con lo que cotidianamente se realiza, ya que no por el hecho de que sean personas de edad avanzada, significa que no puedan seguir desarrollándose a partir de nuevas actividades y nuevos lazos sociales. Precisamente esto es lo que se promociona desde el Desarrollo Humano; vislumbrar nuevas posibilidades que detonen la capacidad creadora, artística, intelectual y social en cualquier persona.

Para contextualizar lo mencionado, se consideraron actividades físicas y socialmente recreativas que les generaban bienestar. Resulta importante que los programas de asistencia social hacia adultos mayores, incluyan actividades físicas y recreativas, dado que este tipo de actividades fortalecen la salud, en todo sentido, de las personas mayores. Con estas actividades se buscó adoptar un estilo de vida activo que promoviera la calidad de vida. De hecho, en el lugar donde se aplicó el presente trabajo, existían algunos programas enfocados en fortalecer la actividad física, sin embargo, por la falta de recursos, estas actividades no son constantes. Esto es un reflejo de que los adultos mayores no son prioridad en las políticas públicas. Para el 2014, el presupuesto asignado para la pensión de adultos mayores ni si quiera alcanzó para cubrir a los que ya están inscritos, según el Centro de Investigación Económica y Presupuestaria (CIEP) (2016). De mismo modo, el diagnóstico del Programa de Pensión para adultos Mayores (PAM) (Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) realizado en el 2013, señala que uno de los principales problemas es el escaso acceso a los sistemas de pensiones, sistemas de salud de calidad y falta de políticas públicas para su atención integral. Incluso, se podría decir que su importancia se está minimizando. Esto se evidencia cuando el CIEP (2016), indica que el presupuesto del 2014 al 2015, de pensiones para adultos mayores disminuyó en un 5.72%, y sin embargo, esta población va en aumento a tasas del superiores al 4% anual, según el INEGI (2013).

La presencia de los adultos mayores en los diferentes contextos de nuestra sociedad, fomentará que la conciencia sobre la vejez tome más relevancia. En este mismo sentido, El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL, 2013), señala que la pobreza del adulto mayor es multidimensional. Esto es, que no solo se refiere a carencias económicas, sino que incluye las carencias afectivas. En esta línea, Noemí Gómez Gómez, en su obra,

“Habitar el lugar imaginado. Formas de construir la ciudad desde un proyecto educativo político” (2011), señala que la capacidad de agencia de una persona puede ser entendida como la forma de estar y de posicionarse en el mundo. Ante esto, una buena pregunta sería; ¿qué pasa cuando a un ser humano o a un adulto mayor se le segrega de la sociedad y de las relaciones interpersonales? Gómez (2011), menciona que la pobreza no se circunscribe a índices económicos, sino que también es, y de manera preponderante, la exclusión y el anonimato. La autora afirma que el ser humano es social, y bajo esta premisa, el aislamiento es una manera de marginación. De este modo, así como el estudio de la CONEVAL (2012-2013), indica que el adulto mayor se encuentra en una pobreza multidimensional, agregamos que ésta se acentúa con el aislamiento y segregación social.

### **1.1.1 Implicación personal con la intervención**

Los adultos mayores representan un gran reto para nuestro país. En un horizonte de tiempo relativamente corto los adultos mayores serán mayoría respecto a los jóvenes. Según el estudio Transición Demográfica en México, a cargo del Consejo Nacional de Población (CONAPO) (2012), nuestra nación se transforma paulatinamente en un país con más viejos que niños, a razón de 165 adultos por cada 100 niños para el 2050.

El adjetivo vejez denota una problemática social y en lo personal he vivido ciertas situaciones que implican la interacción con adultos mayores. Puedo comprender la vulnerabilidad en la que viven, desde falta de políticas públicas, accesibilidad a espacios, facilidades logísticas, movilidad, y hasta lo laboral, son áreas en las que siempre son marginados.

Gracias a que viví durante cuatro años con un familiar de la tercera edad pude concientizarme sobre su problemática; carencias afectivas, relacional y recreativo que de alguna forma afectaban su calidad. La cual es una realidad que comparten otros adultos mayores de nuestro país. Muchas son sus carencias y necesidades, no solo económicas sino también en las sociales y de desarrollo. No por tener más de 60 años se puede confinar a un adulto mayor a casas de retiro o asilos o simplemente abandonarlos. No son una carga, son personas como nosotros que

están en una situación distinta y que en un pasado no muy lejano representaron la vigorosidad de una población económicamente activa y pujante. Desde este punto, es tiempo de hacernos cargo de nuestros adultos mayores y mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, pareciera que el avance tecnológico no incluye a nuestros adultos mayores y esto representa un factor que provoca discriminación; yo mismo lo reconozco. En ciertas ocasiones he discriminado a mis propios padres cuando me hacen consultas sobre el uso de la tecnología, me desespero en ese proceso de hacerlos entender sobre el funcionamiento de aparatos. Ellos nacieron en una época analógica y muchas son sus dudas respecto al manejo de la tecnología. Vivimos en un mundo tecnológico y material que nos ha hecho individualistas, en palabras de Quitman;

Quedó claro que el rápido desarrollo tecnológico había escapado del control de los hombres, ya que, si bien traía la riqueza material y el reconocimiento internacional, hacia cada vez mayor el abismo entre las necesidades de cada ser individual y las de la sociedad (Quitman, 1989, p.31).

### **1.1.2 Contexto de la situación**

El lugar donde se desarrolló la intervención es un Centro Comunitario en la periferia de la ciudad. Cuenta con un salón de usos múltiples; sillas y mesas de diferentes tamaños para diversas actividades. Así como equipo de sonido y micrófono. También se cuenta con un gran patio, además de una cancha de básquetbol. La zona en donde se encuentra es un área de la ciudad de estrato social humilde, de mediana a alta marginación, según el Consejo Estatal de Población (CONAPO) (2012). A dicho Centro acuden un grupo de adultos mayores que se reúnen todos los jueves de 10 a 12 pm. Se les ofrecen diferentes actividades, ya sean físicas, canto y manualidades, así como también actividades como elaboración de detergentes, repostería y bordado.

### **1.1.3 Características de la población**

El grupo de adultos objeto de la intervención, se conforma por 50 personas, de las cuales, al menos entre 30 o 35, asisten con regularidad. Dicho grupo tiene más de 15 años de haberse conformado, es de libre acceso y algunos participantes siguen asistiendo desde su conformación hace 15 años. Se les ofrecen diversas actividades recreativas por parte de la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), entre las que destacan manualidades y elaboración de algunos productos. Su asistencia al Centro depende de su estado de salud. Algunos tienen dificultad para caminar, pero en general gozan de buena movilidad. Algo positivo es que en su mayoría viven cerca, lo que facilita el acceso y la comunicación con el Centro. Son mujeres en un 70%, y las edades van de los 65 años hasta los 85 años. La escolaridad de la mayoría es hasta la secundaria. Algunos de ellos viven solos, otros con familiares y otros más con su pareja. La mayoría recibe la pensión del gobierno para los adultos mayores.

### **1.1.4 Proceso de detección de necesidades**

El proceso de detección de necesidades se llevó a cabo en 3 fases. En una primera fase se realizaron 4 entrevistas a informantes clave, es decir, personal involucrado directamente con la población. La primera se realizó el 15 de septiembre 2015, a la coordinadora del área de psicología de los Centros Comunitarios. Esta entrevista fue de reconocimiento, en la que se verificó el interés y las posibles áreas de intervención. Se me recomendó un Centro de Desarrollo Comunitario en la periferia de la ciudad, el cual atiende a un gran número de adultos mayores. Se me proporcionó el domicilio, así como personas de contacto. Además, me indicaron que en el presente año se elaboró un diagnóstico interno para detectar necesidades (ver Anexo 1). En dicho diagnóstico se tomó una muestra de 2,222 personas, de un total de 22,000, es decir, el 10% y se detectaron que las consultas más recurrentes por parte de los usuarios se referían a los siguientes problemas; los he enlistado conforme a los resultados del diagnóstico.

1. Problemas familiares.

2. Problemas de conducta.
3. Violencia.
4. Problemas de lenguaje / Aprendizaje.
5. Depresión.
6. Problemas de pareja.
7. Autoestima / Ansiedad.
8. Adicciones / Duelo / Sexualidad.

La segunda entrevista se realizó el día 30 de septiembre del 2015 con la coordinadora del Centro objeto de mi intervención. La tercera se realizó el 17 agosto de 2015 a la encargada de los adultos mayores. Por último, la cuarta entrevista se realizó a la Directora del Centro el 18 de agosto de 2015. Fue una entrevista a profundidad, según la señalan Taylor y Bogdan (1987). Esta entrevista se realizó en la modalidad de semiestructurada, que al decir de Tonon (1985), orientación al entrevistado en torno a una cuestión permitiéndole exponer lo que considera relevante al respecto.

Se le hicieron las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es lo que más le preocupa en este momento, respecto a la población de adultos mayores que se atiende en el DIF?
2. ¿Qué otra necesidad cree que sea importante en esta población?
3. ¿Cómo es la calidad de vida de estos adultos?
4. Si resumiéramos la problemática de estos adultos en una lista de necesidades, ¿cuáles serían (ordenando de mayor importancia a menor)?
5. ¿Qué causas provocan esta problemática?
6. ¿Cómo es el contexto social de las personas que padecen estos problemas?
7. ¿Cuáles son los recursos con los que se cuentan para atender esta situación?

**Respuestas a la 2da. entrevista:**

1. La Salud de los adultos mayores y que dejen de asistir al Centro.
2. Atención y cuidados por parte de la familia. / Actividades sociales y más atención como las que se les ofrece en los Centros (ofrecerles más opciones).
3. Es buena, pero podría ser mejor.
4. Atención / Acompañamiento por parte de la familia / Actividades sociales.

5. Falta de conciencia.
6. La mayoría tiene la educación básica incompleta. Varios de ellos viven solos. Varios reciben pensión del gobierno y otros, ayuda económica de algún familiar. La gran mayoría no labora.
7. Se cuenta con un presupuesto para las actividades del Centro, pero es limitado.

#### **Respuestas a la 3a. entrevista:**

1. Comunicación con la familia. Darse a entender. Falta valoración, autoestima. No saben decir “no”. Algunos son víctimas de chantaje emocional por parte de sus familiares. Sufren de abandono. Problemas familiares relacionados con el perdón.
2. Que se enseñen a vivir su edad. Por lo tanto, que disfruten su etapa de vida y que se atiendan ellos mismos.
3. Mala.
4. El perdón.
5. La mayoría depende económicamente de sus familiares. Muchos de ellos tienen lazos familiares rotos. Carecen de afecto y cercanía. La mayoría son hipertensos 80% y otro 20% diabéticos.
6. Varios de ellos viven con sus familiares, sin embargo, están solos. Algunos viven en la misma finca con sus familiares, pero en anexos, en una especie de aislamiento.
7. Se les brindan diferentes actividades a cargo del Centro.

#### **Respuestas a la 4a. entrevista:**

1. La atención continua. La atención que se les da es muy intermitente. El trabajo social del Centro no los tiene como una prioridad. Muchos de ellos sufren de abandono y a veces se acentúa esta percepción ante la falta de atención del Centro.
2. Atención constante, una atención integral, seguimiento a sus problemas.
3. Con carencias económicas, médicas, ocupacionales, abandono. Mucho de ellos no vive en un ambiente familiar favorable.
4. Estabilidad económica, enfoque ocupacional, sanar situaciones del pasado.
5. El abandono.

6. Son personas que no están ligadas a grupos. Pocas actividades.
7. Se les brinda despensas mensuales con costos simbólico (no a todos). Se les dan actividades con cierta programación, como deportivas, manualidades, etc., los recursos son humanos.

Al analizar las entrevistas y compararlas con el diagnóstico que elaboró El Centro de Desarrollo Comunitario, se corroboró que los problemas no distan mucho con los arrojados por las entrevistas de los informantes clave. Son recurrentes los problemas familiares, la baja autoestima, problemas resueltos relacionados con el perdón, el abandono que sufren por parte de su familia y por ellos mismos, e incluso como ya se señaló en el punto 1.1. Planteamiento de la intervención, el abandono es multidimensional; nosotros, como sociedad, los hemos abandonado. Nos hemos olvidado de nuestros adultos mayores.

En una segunda fase en la “Detección de necesidades”, se realizó una "Entrevista Grupal" con la población de adultos mayores utilizándose una grabadora de audio. Esta entrevista fue en el Centro y consistió en 3 preguntas abiertas. Al final de la sesión se revisó el audio, y por orden de mención se enlistaron las respuestas más representativas. Estos resultados se pudieron corroborar con la información que proporcionaron los informantes clave. A continuación, las preguntas realizadas al grupo:

¿Qué es la calidad de vida?

¿Qué les inquieta o qué les preocupa en torno a su calidad de vida?,

¿Me podrían decir alguna problemática en la que se vivan actualmente?

Los resultados arrojaron inquietudes respecto a:

- A) La situación actual
- B) Felicidad
- C) Salud
- D) Soledad
- E) Depresión
- F) Abandono
- G) Situación económica



- H) Adicciones
- I) Adicciones en la familia
- J) Inseguridad

En la última fase, se realizó un "Cuestionario de Comprobación de Necesidades". 38 participantes respondieron a las siguientes preguntas anotándolas en un cuaderno. Al final de la sesión se recolectaron los cuadernos. En la Tabla C1 se presenta la información que arrojaron.

**Tabla C1. Resultados del “Cuestionario de Comprobación de Necesidades”**

Preguntas realizadas:

1- ¿Qué es para ti calidad de vida?

<b>PROBLEMÁTICA</b>	<b>NUMERO DE MENCIONES</b>
Convivir y estar bien con la familia	16
Tener salud	7
Vivir sin violencia	1
Aceptación	1
Compañerismo	1
Pensar positivamente	1

2- ¿Qué le preocupa en torno a su calidad de vida?

<b>PROBLEMÁTICA</b>	<b>NUMERO DE MENCIONES</b>
Enfermedades	11
Economía	5
Problemas familiares	4
Soledad	1
Trabajo	1

3- ¿Menciona los 3 principales problemas que afectan su calidad de vida?

<b>PROBLEMÁTICA</b>	<b>NUMERO DE MENCIONES</b>
Enfermedades	13
Economía	7

Problemas familiares	5
Soledad	5
Drogas	2
Depresión	1
Rencor	1

4- ¿Cuál es su mayor preocupación?

<b>PROBLEMÁTICA</b>	<b>NUMERO DE MENCIONES</b>
Problemas familiares	11
Soledad	4
Salud	4
Tener buenas relaciones humanas	1
Tener buena calidad de vida	1
Ser mejor persona	1

5- ¿Qué esperan; ¿qué expectativas tienen sobre el taller?

<b>EXPECTATIVAS</b>	<b>NUMERO DE MENCIONES</b>
Aprender	10
Compañerismo y convivencia	8
Sentirse más contento	2
Bienestar	2
Amistades	1
Prosperidad	1
Felicidad e Ilusiones	1
Trabajar los miedos	1

#### **1.1.4.1 Conclusiones del proceso de detección de necesidades**

Se observa que en las tres fases del proceso de Detección de Necesidades tienen coincidencias. El estudio que elaboró El Centro de Desarrollo Comunitario en el 2014 respecto a los principales motivos de consulta, muestra que las principales problemáticas son “los problemas familiares”. Por otro lado, los informantes clave señalan que la principal necesidad es el acompañamiento por parte de la familia, y que la problemática de la soledad, el abandono y cuestiones relacionadas con el

perdón; que nuevamente nos remite a los problemas dentro del ámbito familiar. Por último, en la "Entrevista Grupal" y en el "Cuestionario de Detección de Necesidades" realizado a la población, ellos mencionan que su principal preocupación está en el ámbito familiar, como: el deseo de estar bien con la familia, la soledad, la falta de convivencia y la salud. Como se observa, una gran parte de su problemática gira en torno al núcleo familiar, de ahí se desprenden la mayoría de sus preocupaciones, por lo que el punto de partida del taller fue la reflexión sobre su situación actual, para que así pudieran identificar su estado actual respecto a su calidad de vida, y apoyados en la dinámica grupal, puedan promoverse a mejores estadios de bienestar.

## **1.2 Propósitos de la intervención**

### **Propósito General:**

Que los adultos mayores vivan experiencias referidas a la calidad de vida con el objeto de que encuentren alternativas para su promoción, mediante la participación en una experiencia grupal bajo el marco del Desarrollo Humano.

### **Propósitos Específicos:**

- Que los participantes reconozcan su situación actual respecto a la calidad de vida.
- Que compartan experiencias de vida que les sean significativas.
- Que los participantes reconozcan su historia personal mediante ejercicios grupales.
- Que identifiquen qué actividades les generan mayor bienestar.

## **1.3 Plan de acción**

En este capítulo se describe la forma en la que se estructuró el taller, así como la descripción y propósitos de las actividades y sesiones.

### 1.3.1 Lugar y condiciones

El Centro de Desarrollo Comunitario en donde se llevó a cabo la intervención está ubicado en la periferia de la ciudad. Se ubica en una zona de mediana a alta marginación, según el Consejo Estatal de Población (CEP, 2013). El lugar cuenta con los servicios necesarios y un amplio salón con el mobiliario necesario, además de pizarrón y un rotafolio. El salón está rodeado de dos patios de juego. En uno de ellos existe una cancha de basquetbol, en donde crece un guayabo, al que acuden los adultos mayores a cortar guayabas. En ese mismo patio, salen a jugar los niños del kínder, que comparten el mismo Centro Comunitario.

### 1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Se contó con material de papelería, ipad, bocina, pizarrón, y rotafolio, además del mobiliario existente en el salón, el cual fue muy útil para las distintas actividades. Se incurrió en un gasto menor para compra de insumos de papelería, el que fue absorbido por el encargado del proyecto. En algunas sesiones se contó con el apoyo de la directora del Centro con el fin de llevar un control de asistencia.

### 1.3.3 Programa de la intervención

A continuación, se muestra el programa del taller, el cual fue dividido en 9 sesiones de 2 horas cada uno.

**Tabla P1. "Cronograma del Taller"**

No. de sesión	Propósitos de la sesión	Actividades
1 3 -sep 2015 10am - 12pm	Presentación y encuadre del taller.  Reflexionar sobre la calidad de vida en la tercera edad.  Fortalecer los lazos de amistad y cordialidad entre los participantes.	1. Aplicación del "Cuestionario Inicial del taller", y compartir expectativas. 2. Presentación del Facilitador. 3. Encuadre, elaborar reglas en forma grupal. Conocer las generalidades sobre la participación en el grupo. Dar a conocer objetivos y formas de trabajo. 4. Esbozo sobre el propósito del taller en base a las necesidades detectadas. 5. Aplicación del "Cuestionario Inicial", y compartir expectativas. 6. Actividad "Tonahual"
2	Reforzar el encuadre y reglas establecidas sobre la dinámica del taller.	1. Leer las reglas elaboradas en grupo sobre las sesiones. Hablar sobre la implicación personal.

10- sep 2015 10am - 12pm	Reflexionar respecto a la situación actual en cuanto a la calidad de vida, mediante el cuestionario ISV.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Entrega y firma cartas consentimiento informado a cada participante.</li> <li>Reflexión sobre actividad sesión anterior.</li> <li>Aplicación del cuestionario sobre el Índice de satisfacción vital</li> <li>Reflexión grupal sobre el ISV.</li> </ol>
3 24 sep 2015 10am - 12pm	<p>Reflexionar respecto a la situación actual en cuanto a la calidad de vida; en alcance al ISV.</p> <p>Identificar problemas de los participantes y que motiven la reflexión grupal.</p> <p>Generar redes de apoyo en el grupo mediante la interacción grupal.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Reflexión grupal sobre los resultados obtenidos en el "Índice de Satisfacción Vital" (ISV)SV, con ayuda de la teoría de Gonzalo y Neugarten. Retomando la pregunta, ¿Qué les hace falta para mejorar en la escala del ISV?</li> <li>Formar los grupos de 5- 6 personas, numerándolos junto a un rotulo (stiker) que lleva su nombre.</li> <li>Preguntas que motiven la reflexión: <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo es tu nivel de satisfacción, bueno-malo-regular? Indicar en rotafolio los 3 niveles, y que cada participante se ubique, para poder responder la pregunta, ¿Qué te hace falta para estar mejor? Utilizar agendas y anotar respuestas.</li> </ol> </li> <li>Convocar algunos voluntarios para que compartan su experiencia. Utilizar metodología de la actividad "Dar y recibir ayuda".</li> <li>Aplicación del "Cuestionario evaluación de la sesión"</li> </ol>
4 1 oct-2015 10am - 12pm	<p>Reforzar el encuadre y reglas establecidas sobre la dinámica del taller. Establecer lazos de cordialidad y cercanía física entre los miembros del grupo que favorezcan la expresión.</p> <p>Reflexionar sobre la situación y experiencia actual de los participantes, así como explorar posibles soluciones</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Leer en forma grupal las reglas del taller.</li> <li>Actividad de Hakomi y lectura de mano, "Presencia amorosa". Preparar 45 números, del 1 al 45 por duplicado para Hakomi (actividad en parejas)</li> <li>Reflexión sobre la actividad de Hakomi y lectura.</li> <li>"Campaña Contra el Miedo"; en donde se Dibujarán los miedos en cartulinas. Una vez hecho, se expondrán en forma grupal y entre todos proponer soluciones. Nota: se cambiaron los miedos por dibujos por actividad De Hakomi.</li> <li>Ejercicios, estiramiento y movimientos a la mitad de la sesión.</li> <li>Aplicación del "Cuestionario de evaluación de la sesión"</li> </ol>
5 22- oct 2015 10am - 12pm	<p>Establecer lazos de cordialidad y cercanía física entre los miembros del grupo que favorezcan la cohesión del grupo.</p> <p>Que los participantes se reconozcan a sí mismos y a los demás mediante su historia personal.</p>	<p>Recordar las reglas de grupo, que se traducen en las condiciones del ECP.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Reparto de Agendas.</li> <li>Rotular Gafetes.</li> <li>Reflexión sobre la sesión anterior.</li> <li>Ordenamiento de los participantes conforme a su edad sin hablar. Luego acomodarlos en parejas; el ultimo con el primero.</li> <li>Actividad "De qué estamos hechos", hablar sobre los recuerdos, leer autor. (1. Rueda de recuerdos, tres momentos importantes en su vida, niñez, juventud actual, anotar en agendas.) En parejas, y luego reflexión grupal.</li> <li>Aplicación del "Cuestionario de evaluación de la sesión"</li> </ol>
6 29- oct 2015 10am - 12pm	<p>Que los participantes establezcan redes de apoyo mediante la relación interpersonal.</p> <p>Que los participantes reconozcan su historia personal.</p> <p>Que los participantes reflexionen como influye las relaciones humanas sobre su calidad de vida</p>	<p>Recordar las reglas de grupo, que se traducen en las condiciones del ECP.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aplicación "Cuestionario Inicial del taller verbal", y compartir expectativas. ¿Cómo llegas?, ¿Qué esperas?</li> <li>Reflexión sobre sesión anterior.</li> <li>Hablar sobre algunas generalidades teóricas de la calidad de vida.</li> <li>Síntesis de mitad de semestre. Reafirmar el norte y sentido del taller. ¿Qué hemos hecho? ¿Hacia dónde vamos con este taller? ¿Qué les hace falta para tener un ISV mayor? Validar con el grupo algunas necesidades detectadas. Problemas familiares que señalan; estar bien con la familia, perdón, la soledad, la falta de convivencia, la salud y para algunos el perdón.</li> <li>Actividad física. 15- 20 min.</li> <li>Actividad. "Escribiendo una carta" (a un difunto, un ser querido, a una persona importante, "lo que se ha callado": parejas y se comparte.</li> <li>Aplicación del "Cuestionario evaluación de la sesión"</li> </ol>
7	Que los participantes establezcan redes	Recordar las reglas de grupo, que se traducen en las condiciones del ECP.

5 - nov 2015 10am - 12pm	de apoyo mediante la relación interpersonal.  Que los participantes reconozcan su historia personal.  Que los participantes reflexionen sobre el valor del perdón en la calidad de vida.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicación "Cuestionario Inicial del taller verbal", y compartir expectativas. "¿Qué esperas?"</li> <li>2. Reflexión. Lecturas y conceptos relacionados al perdón: mostrar rotafolio "Monbourquette" (1992)</li> <li>3. Reflexión sobre sesión anterior, respecto a la carta que se elaboró a una persona importante. Trabajar en grupos de 4-5 personas.</li> <li>4. Leer "Mi carta". El Facilitador lee una carta dedicada a una persona importante, de modo que pueda figurar la "separación, el dejar ir". Sirve como preámbulo para actividad de globos.</li> <li>5. Actividad física. 15- 20 min.</li> <li>6. Actividad de Globos. Se entregan globos por equipos, y en cada globo se escribe el nombre de la persona de la cual se tenga que hacer la separación, o bien, el sentimiento del cual se quiera desprender y se sueltan.</li> <li>7. Aplicación del "Cuestionario evaluación de la sesión"</li> </ol>
8 12 - nov 2015 10am - 12pm	Que los participantes identifiquen que actividades les generan mayor satisfacción.	<p>Recordar las reglas de grupo, que se traducen en las condiciones del ECP.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicación "Cuestionario Inicial del taller verbal", y compartir expectativas. ¿Qué esperas?</li> <li>2. Actividad "Relajación para descansar y liberar la mente"</li> <li>3. Actividad "Silueta, ¿qué me gusta ver, pensar, oír, etc.?"</li> <li>4. Análisis de actividad semanal.</li> </ol>
9 19- nov 2015 10am - 12pm	Que los participantes reflexionen respecto a la calidad de vida. ISV.  Que los participantes reflexionen respecto al taller realizado y los logros para así llevar a cabo el cierre.	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Actividad "Espejos" y entrega de dulces. (amenizar con música)</li> <li>8. Aplicación "ISV" de cierre para comprar con el primero.</li> <li>9. Actividad física. 10 min.</li> <li>10. Aplicación del "Cuestionario evaluación de Taller"</li> <li>11. Cierre final con un par de palabras.</li> </ol>

### 1.3.4 Recolección de información

Para la recolección de la información se utilizó lo siguiente:

1-Grabadora de audio; con una grabadora portátil cada sesión quedo grabada en un disco duro.

2-"Bitácoras", "Transcripciones", "Cuestionarios de Final de Sesión y Taller": que forman parte de los registros que dan cuenta de lo sucedido en la intervención. Estos se muestran en los apéndices.

3-"Entrevistas a Informantes Clave"; se obtuvo información relevante sobre las necesidades señaladas por trabajadores sociales.

4- "Entrevista Grupal": mediante el que se indagó las necesidades de los adultos mayores.

5- "Cuestionario de Comprobación de Necesidades": mediante el cual se corroboró lo que señalaban los informantes clave.

6-"Cuestionario del Índice de Satisfacción Vital" (ISV): se realizó al inicio y al final del taller para analizar los avances en forma cuantitativa respecto a la calidad de vida.

La información obtenida a partir de este punto, sirve de preámbulo para el desarrollo de los siguientes capítulos que dan cuenta, y al mismo tiempo, sustentan el desarrollo de la presente intervención.

## **CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL**

En el siguiente apartado se da a conocer el panorama actual sobre la situación de los adultos mayores en nuestro país con base en fuentes de información oficiales, académicas e investigativas, que dan cuenta de la problemática que guarda esta población. También se aborda el Desarrollo Humano y sus diferentes constructos, mismos que constituyen las proposiciones básicas en la elaboración del presente proyecto, así como otros autores que dan cuenta sobre el estado que guardan las personas de la tercera edad.

### **2.1 Panorama actual sobre la problemática del adulto mayor**

Fuentes consultadas advierten sobre la inversión de la pirámide poblacional, una de ellas es el Consejo Nacional de Población (2012), donde, en su estudio de “Proyecciones de Población 2000-2050”, señala que para el año 2050 habrá 166 adultos mayores por cada 100 niños. En este futuro cercano, las personas de la tercera edad serán mayoría y los niños y jóvenes minoría. Bajo este panorama, habrían de replantearse las políticas públicas, pero no es así; los programas de asistencia para la atención a personas de la tercera edad son insuficientes. Así mismo, el diagnóstico del Programa de “Pensión para adultos Mayores” (PAM) realizado por la SEDESOL en el 2013, señala que uno de los principales problemas es el escaso acceso a los sistemas de pensiones, sistemas de salud de calidad y falta de políticas públicas para la atención integral de esta población.

Como ya se ha mencionado, en la Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO, solo existen tres trabajos recepcionales, que desde 1986 a la fecha, se refieren a la tercera edad. Uno de estos Trabajos de Grado es el de García (2011). Su objetivo fue promover un espacio en el cual, religiosas de la tercera edad, pudieran compartir sus sentimientos y vivencias en la etapa de jubilación, para acompañarlas en su proceso desde el Enfoque Centrado en la Persona. El espacio al que se hace referencia, es un taller de jubilación con mujeres de 66 a 93 años de edad. El trabajo plantea el desarrollo en la etapa de la vejez, citando a Erikson (1971); “preocupación informada y desplegada por la vida misma, frente a la muerte



misma” (p:77). Por su parte, García (2011), menciona que la vejez no tendría que implicar una pérdida en la capacidad de producir, sino todo lo contrario, mantener una actividad generativa para sentirse vivo. En una de sus conclusiones la autora menciona lo siguiente;

Que paradójico es el hecho de que, por un lado, la esperanza de vida aumente hasta 80 años y sin embargo, el anciano no consiga vivir satisfactoriamente en sus últimos años de vida. Es inconcebible pensar en que puedan pasarse 20 años de su vida aburridos, inmóviles, dependientes de terceras personas o incluso concebir esos años de vida como una prisión que la muerte libera (García, 2011. p.195).

Esta última frase de García (2011), donde menciona que la vejez es una prisión que la muerte libera, y en un futuro cercano, los adultos mayores serán mayoría, valdría la pena revisar qué estamos haciendo ahora para atender a esta población y cambiar esta concepción de la vejez como una prisión. En el taller que se implementó -y del que en este trabajo se da cuenta-, se utilizaron actividades que promovieron la relación interpersonal y favorecieron la reflexión de los participantes, de modo que ellos se replantearan nuevas concepciones sobre esta etapa de la vida. Entre estas nuevas concepciones u horizontes, están nuevas actividades ocupacionales y culturales que se plantearon entre los miembros del grupo, así como nuevos lazos afectivos entre los participantes.

Otro Trabajo de Grado que aborda esta problemática, es el de Sandoval (2013), quien elaboró un taller con nueve integrantes cuyas edades eran de 63 a 85 años. El propósito fue propiciar la resignificación de la experiencia de vida en los adultos mayores para lograr el contacto consigo mismos, practicar el perdón y desarrollar la autoaceptación. La autora refiere que los adultos mayores son una población vulnerable y así lo menciona: “Es una población continuamente vulnerable y con sed de este tipo de acompañamientos, no recibían los mismos beneficios de quienes asisten directamente a reuniones en el DIF. Además de que son personas que no cuentan con los recursos económicos para solventar apoyos de este tipo o desplazarse a lugares para recibirlos” (Sandoval, 2013, p:138). Como se observa,

se refiere a la necesidad de acompañamiento de esta población; una necesidad de convivencia basada en relaciones interpersonales cercanas.

Otro trabajo es el de Gil (2003), quien elaboró una investigación con 20 hombres mayores de 60 años, con el propósito de indagar las circunstancias sociales, personales y familiares que rodean a hombres de la tercera edad, así mismo, revisa los estados de pertenencia social y sus necesidades insatisfechas. En el desarrollo de su investigación, la autora (Gil, 2003), habla sobre la importancia del sistema de relaciones humanas y la experiencia de sentirse productivo en estas edades. Particularmente, porque a medida que las personas envejecen, su relación con el medio va disminuyendo, por lo que conforme se avanza en la edad, las necesidades deberán satisfacerse en forma diferente y las relaciones sociales o de convivencia también. En el proceso de detección de necesidades del presente Trabajo de Grado, una de las principales menciones, por parte de la población atendida, fue la falta de convivencia.

Por un lado, Sandoval (2013,) habla de la necesidad de acompañamiento, Gil (2003), de importancia de las relaciones humanas y García (2011), de la vejez vista como una prisión. Todo lo anterior se conjuga en la inactividad y poca interacción que merma la calidad de vida de los adultos mayores. En este sentido, toma importancia la convivencia como un factor que fomenta las relaciones y lazos afectivos de esta población, en aras de una mayor satisfacción de vida.

Tres Trabajos de Grado de la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), abordan directamente al adulto mayor, en el periodo comprendido de 1986 a 2015. En este periodo existe un total de 157 Trabajos de Grado, y como ya se indicó, solo tres abordan cuestiones relativas a esta población. ¿Será que existe una falta de interés al interior de nuestra universidad y qué ésta es un reflejo de la falta de interés de nuestra sociedad y de nuestras instituciones de gobierno? Podemos decir, que por un lado, las políticas públicas no atienden de manera integral a las personas de la tercera edad, y por otro, hay un escaso interés en hacer intervenciones, y por ende, Trabajos de Grado referidos a esta población. Lo anterior, creemos que refleja el abandono de este segmento de la población y que es evidente que no basta con solo darles apoyo

económico a nuestros adultos mayores, ya que los esfuerzos habrían de ser integrales. El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL, 2013), evalúa el “Programa 70 y más”, de la Secretaría de Desarrollo Social para adultos mayores, y señala que éste ha rendido frutos al reducir la pobreza alimentaria. Pero ¿dónde queda la atención afectiva y social? O bien, como lo mencionan Barandiaran y cols., (2001), que los seres humanos estamos en un proceso de maduración y de evolución cognitiva, por lo que vale la pena la reflexión sobre los cambios que surgen en las personas de la tercera edad. Dicho estudio, comprendió a 60 personas de entre 59 y 80 años y destaca que la amistad es el valor más demandado entre todos los sujetos de estudio, ya que éste cubre necesidades como el amor, la superación de la tristeza y la soledad. Como vemos, nuevamente se hace hincapié en la importancia de un cambio de paradigma respecto a los adultos mayores. Por un lado, el estudio del “Desarrollo de los valores de la tercera edad” de Barandiaran y cols., (2011), señala que el valor más demandado por esta población es la amistad, y por otro, la encuesta de la ENADIS, realizada por el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPREDI), en el 2010, establece que su principal preocupación es emplearse. Bajo este panorama, valdría la pena revisar la atención que se brinda a los adultos mayores para que no solo se limite a una pensión de 500 pesos al mes, tal como la ofrece el “Programa 70 y más” de la Secretaria de Desarrollo Social (2013), a las personas que superan los 70 años.

## **2.2 Constructos promotores del Desarrollo Humano**

En este apartado se aborda el Desarrollo Humano (DH) desde las concepciones de algunos autores, entre ellos Carl Rogers (1985; 1970;1967; 1961; Kinget y Rogers, 1967), Lafarga (2013; 2005), Barceló (2003) y Martínez (2009), entre otros. Y cómo, sus premisas, particularmente relacionales, abonan a la calidad de vida en los adultos mayores.

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP), de Rogers promueve la liberación de la tendencia al crecimiento, por lo tanto, cualquier intervención desde el DH habrá de considerar esta afirmación y otras particularidades, como son: el contacto con la

experiencia, la consideración positiva incondicional, vulnerabilidad, empatía, marco de referencia interno, autenticidad, aceptación y congruencia (Rogers, 1985; 1961).

La intervención realizada fue, como ya se mencionó, en la modalidad de taller, y los atributos relacionales señalados en el ECP fueron indispensables. El contacto con el otro, la consideración positiva incondicional, la empatía, ver el mundo desde el marco de referencia del otro, ser auténtico y congruente, permitió generar una sinergia que permeó a todos los miembros. Bajo este entorno, los participantes pudieron vivenciar lo anterior, y de algún modo, aprovechar la experiencia para su desarrollo. Los adultos mayores estuvieron presentes vivencialmente en las interacciones, escuchaban y mostraban empatía, al respecto Rogers (1961), agrega que la presencia significa intervenir, dándole prioridad a la actitud y no sólo desde la habilidad. En este sentido, Rogers, señala que las actitudes que promueve el Enfoque Centrado en la Persona son; la escucha, la empatía, la consideración positiva incondicional, la autenticidad o congruencia del facilitador (Rogers, 1967; 1961), cuestiones que posteriormente extendió hacia la comunicación y la relación interpersonal.

Otro autor con aportes importantes en el Desarrollo Humano es Lafarga (2005), quien menciona que “el núcleo esencial del Desarrollo Humano está, para mí, en promover la emergencia de los valores propios de cada persona, en los grupos y en la sociedad” (p:9). El autor habla de la promoción de valores, desde lo individual hasta lo grupal. El ser humano es social, y por ende, no se puede pensar en el desarrollo en forma aislada, privado de la relación humana. De este modo, Lafarga (2005), entiende que el Desarrollo Humano “ofrece una aportación insustituible para la reconstrucción de la sociedad” (p: 59). Esta reconstrucción a la que el Desarrollo Humano apuesta, es “un orden nacional en el que todos los grupos y personas diferentes tengan cabida, se frenen los procesos de polarización social y económica y la fuerza del estado este enfocada en coordinar la responsabilidad política asumida por la sociedad civil” (Lafarga, 2005, p:59). Sin duda, el autor alude a un hombre que está comprometido con su desarrollo y con el desarrollo de los demás, un hombre en sociedad que trabaja de la mano con su gobierno en una relación incluyente y unificadora.

Para Martínez (2009), el Desarrollo Humano es entendido como un desenvolvimiento en los ámbitos físicos, químicos, biológicos y espirituales. Además de estructuras psíquicas, sociales, culturales y éticas y concluye lo siguiente “es llevar al ser humano a su pleno desarrollo y madurez, en su realidad integral” (p:120). El Desarrollo es incluyente y totalizador en todas sus dimensiones.

Martínez (2009), alude a un desarrollo integral que incluye las diversas dimensiones del ser humano para lograr su crecimiento. Por otro lado, Elizalde y cols., (2006), hacen hincapié en diferenciar estas dimensiones. La autora menciona que comúnmente se asocia necesidad a proporcionar bienes o servicios, por lo que la satisfacción de las necesidades humanas ha caído en la urgencia de los bienes materiales. Estos autores critican esta urgencia material de bienes y servicios y de acumularlos sin importar su utilidad; aquí lo único que importa es el dinero para poder adquirirlos. Este comportamiento provoca una competencia aspiracional hacia las personas que más tienen e inducen a falsos modelos y promesas de felicidad. En este sentido los autores señalan que:

Las otras dimensiones existenciales han perdido vigencia y con ellas los valores no convencionales que fueron en su tiempo la base de las relaciones sociales y constituyeron la piedra angular de las distintas culturas. Al imponerse el paradigma de lo uniforme, la diversidad inició su descenso vertiginoso hacia la muerte en el pleno sentido de la palabra (Elizalde y cols., 2006, p:2).

Las necesidades humanas y sus respectivos satisfactores van más allá de los aspectos materiales, para ahondar más en dimensiones inherentes al ser humano, como afecto, amor, solidaridad, amistad, en si; ámbitos, ciertamente más sociales y no materiales. En una perspectiva similar, según el Plan de Estudios de la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), del 2006, se señala que en esta maestría “se toma el encuentro inter-personal como la base del crecimiento de las personas, el facilitador intencionadamente crea o promueve las condiciones desde el Enfoque Centrado en la Persona” (p: 7).

Los encuentros interpersonales con base en el DH promoverán los valores propios, desde lo individual hasta lo grupal. Lafarga (2013), lo dice así; “Desarrollo humano es liberar la tendencia básica de crecimiento –tendencia básica e inextinguible en los organismos humanos y también observable en todos los vivientes- a través de una relación interpersonal comprensiva, transparente y afectuosa sin condiciones” (p: 43). El autor habla de liberar la tendencia básica de crecimiento, y en esta misma línea, podemos referir a Carl Rogers (1961), con su concepto de tendencia actualizante. Para este, la tendencia actualizante es la liberación de la capacidad de todo organismo para su crecimiento y desarrollo. Es decir, si el ser humano se encuentra en un entorno favorable, es más probable que se mueva a un estado de bienestar.

De este modo, los constructos promotores de Desarrollo Humano, en voz de los autores anteriormente mencionados, dan fe de una de las premisas que surgieron en el taller con los adultos mayores; que las relaciones humanas abonan a la calidad de vida y no sólo los aspectos materiales.

### **2.2.1 Hipótesis general de Rogers: crear una relación con el otro**

Desde las primeras sesiones del taller se establecieron las condiciones de participación. Se registró en un pizarrón la forma de hacer intervenciones, se hizo énfasis en el respeto a la persona que estuviera hablando, así como de otras reglas que los mismos adultos mayores decretaron. Estas fueron las bases de la relación grupal y de las relaciones interpersonales que se desarrollaron.

Según Rogers (1961), para establecer una relación con el otro que propicie el desarrollo y bienestar, no se requiere sólo de un entrenamiento basado en el conocimiento o entrenamiento intelectual. El autor señala que “el fracaso de cualquier enfoque intelectual me ha obligado a reconocer que el cambio sólo puede surgir de la experiencia adquirida en una relación” (Rogers, 1961. p:40). En el argumento anterior queda evidenciado que la relación se puede construir a partir de interacciones grupales e individuales sin priorizar el uso de herramientas intelectuales. Tal como sucedió en el taller, en donde un grupo de adultos mayores,

que en su gran mayoría tenían estudios hasta un máximo de educación media o secundaria, pudieron establecer relaciones interpersonales que abonaron a una mejora en su calidad de vida. Al respecto, la hipótesis general del autor es la siguiente, “si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual” (Rogers, 1961. p:40). Cuando Rogers habla de establecer cierto tipo de relación, se refiere a una relación auténtica, pero, ¿qué es una relación auténtica? En sus palabras; “tener presentes mis propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge en un nivel más profundo o inconsciente” (Rogers, 1961. p:41). Es decir, mostrarse tal y como se es; si en el encuentro con el otro surgen sentimientos, corresponde recibirlos y desde ahí mostrarse. Rogers (1961), también menciona el hecho de que cuanto mayor sea la aceptación y empatía, la relación que se establezca será más provechosa, por lo que extendemos estos atributos actitudinales, a la relación interpersonal. Una vez establecidas estas atribuciones, surgirá el cambio y el desarrollo hacia mejores estadios de bienestar y calidad de vida. El autor (Rogers, 1961), añade que gracias a este tipo de relaciones los individuos podrán encarar la vida de forma más constructiva, inteligente y más sociablemente. Así ocurrió con los participantes al taller; al no saberse solos, pudieron apoyarse los unos a los otros, compartiendo sus vivencias y sus pesares, y de algún modo, aligerar sus cargas emocionales. En este sentido, Kinget y Rogers (1967), agregan que las relaciones interpersonales tienen ciertas cualidades afectivas cuya variedad da su singularidad y su valor a cada tipo de relación. También indican que éstas varían dependiendo su objeto o finalidad, dándole su tonalidad y su valor humano. Esta tonalidad quedó marcada por la singularidad de la relación que se creó en la intervención realizada, en donde, de inicio, el papel del facilitador fue un tanto jerárquico, ya que ellos lo referían como “maestro”. Sin embargo, las cualidades que acompañaron la relación fueron de confianza y cordialidad, lo que favoreció el desarrollo hacia una relación estimulante, que permitía explorar situaciones íntimas y complejas que se compartían con el resto de grupo. Al respecto, Kinget y Rogers (1967), resaltan la comprensión como un aspecto primordial en el desarrollo del diálogo, y por ende, de la relación, y que el objeto de ésta, es que ambas partes se comprendan. La autora refiere lo anterior con la noción de calor y asume que este término, en lenguaje psicoterapéutico (o de

acompañamiento), alude al carácter afectivo y acogedor. En este tono, distingue el lenguaje verbal y no verbal como un medio poderoso al servicio de la relación, es decir, para captar la experiencia de los demás a través de indicios físicos: lo que coloquialmente dice que *una mirada dice más que mil palabras*. En lo que respecta al lenguaje verbal, éste comprende afirmaciones meramente descriptivas. Tener presente estas concepciones en el desarrollo de la intervención permitió comprender, que a veces, en el lenguaje corporal, se transmiten más significados que en el verbal. Por ejemplo, cuando se proponían actividades que involucraban habilidades de escritura, algunos participantes denotaban sus limitaciones, solamente en la expresión de su rostro. Es decir, mostraban su preocupación por sus dificultades para lograr la lectura o la escritura, por lo que, una vez detectadas, a estas personas se les brindaba un apoyo particular. Por otro lado, con el lenguaje verbal, se enfatizó su uso en la forma más sencilla posible, por lo que se repetía algo tantas veces fuese necesario y se utilizaban diferentes palabras para construir un mismo sentido, con el fin de asegurar que todos los participantes lograsen la comprensión. De este modo, se pudo construir una relación entre el facilitador y el grupo, que impactó de manera provechosa la relación que se construyó en el taller. En este sentido, Buber (1923), hace algunas formulaciones respecto al concepto de relación. El autor menciona que “La palabra básica Yo Tú funda el mundo de la relación” (Buber, p: 13). Esta formulación implica una premisa básica; el reconocimiento del otro, pues sin esto, no puede existir relación. Asimismo, señala que la relación es de reciprocidad en el sentido del reconocimiento. Por un lado, el Yo reconoce al Tú, y en este reconocimiento, ambos se reconocen y hacen que el Tú se convierta en el Yo. Es decir, en la acción de ver al otro, uno mismo se reconoce, y a la par, tanto el otro, como uno mismo, dan cuenta de su existencia. El autor agrega que “Toda vida verdadera es encuentro” (p:18). Un encuentro con el otro, que posibilita la existencia de la persona y de la relación interpersonal.

### **2.2.2 El marco de Referencia interno: una historia de vida**

Los valores toman significados diferentes en cada persona y/o grupos y situarse en el contexto de la tercera edad, me permitió ver, desde otra perspectiva, los entornos en los que estas personas se desenvuelven. Cada una posee una historia que se ha forjado de experiencias únicas que le hacen reaccionar en forma diferente a cada



situación de vida. Es por eso, que, en una relación de ayuda, los valores personales, tanto del facilitador, como de los destinatarios de sus intervenciones, juegan un papel muy importante, puesto que influyen en la forma de proceder y en la relación que se establezca. Estos valores, apunta Rogers (1985), se encuentran en el marco de referencia interno, es cual constituye un campo de experiencias, sensaciones, recuerdos y significados que están disponibles a la conciencia de una persona. Es por eso que en una relación de ayuda, el papel del facilitador es desde una postura, de colocarse entre paréntesis, para darle lugar al otro, sin priorizar las ideas, valores o significados propios. A esto, el autor (Rogers, 1985), le llama percibir desde un marco de referencia externo.

Los adultos mayores viven en contextos particulares. Su ritmo, sus respuestas, sus valores, sus necesidades e interacciones son diferentes a otras personas que se encuentran en otra postura vital. Con los años ganados, las experiencias adquieren nuevos significados y es aquí cuando el conocimiento adquirido toma importancia. En esta etapa de la vida, la acumulación de experiencias puede hacer a las personas ricas en vivencias, historias y sabiduría. Fernández (2008), refiere lo anterior; “Tanto el vocablo saber cuánto la palabra sabor, derivan del latín *sapere* que significa, respectivamente, poseer inteligencia y tener buen gusto. Sabor, saborear, sabroso, sabio, sabedor y sabiduría provienen de esa única raíz” (en Casullo, 2008, p:137). El autor reseña que la sabiduría yace en la capacidad de saborear la vida, esto es; abrir los ojos a los pequeños grandes momentos que se suscitan en día a día nos brinda un norte sobre esta capacidad de disfrute y entender la sabiduría.

La sabiduría, entonces, podría ser entendida como la multiplicidad de experiencias que acarrear conocimientos y se plasman en el carácter de las personas. Rogers (1985), menciona que el concepto de experiencia engloba todo lo que sucede en un organismo en un momento determinado y que está disponible de forma consciente o inconsciente. De este modo, la experiencia ganada con los años, forma parte del marco de referencia desde cual los adultos mayores reaccionan e interactúan. Gondra (1978), agrega que el campo fenoménico del individuo, es decir el campo perceptual, alude la forma en la que una persona ve el mundo. A esto, Rogers (1985), le llama marco de referencia interno. En este tono,

Gondra (1978), señala al marco de referencia interno, como una primera aproximación a la teoría de la personalidad desde el método fenomenológico. De este modo, observar al otro tal como se muestra, sin concepciones que interfieran en su comprensión, ofrece un panorama tal como aparece ante él mismo. En otras palabras, es captar el mundo tal como el otro lo ve. Para Dantas y Moreira (2009), esto sería, “darse cuenta del significado de la experiencia vivida, a partir de un campo intersubjetivo, articulado a las dimensiones espaciales, temporales, corporales e intersubjetivas de la existencia” (p: 249). Esto, es ponerse entre paréntesis, de modo que se pueda llegar al otro y entenderle desde su propia experiencia.

Así fue, cómo, al descubrir los significados de las experiencias de los adultos mayores y ser compartidos entre ellos, se generaron relaciones cercanas, y sobre todo solidarias, ya que, al compartir desde un mismo mundo generacional, es decir, desde marcos de referencia similares, favoreció que la comunicación fluyera de manera provechosa, impulsando hacia mejores estadios de calidad de vida.

### **2.2.3 La resignificación: experiencias que nutren**

Durante el “Diagnóstico de necesidades” que se elaboró antes del taller, la vulnerabilidad de los adultos mayores era evidente. Se mostraban ansiosos de acompañamiento, de convivencia y de cercanía. Según Rogers (1985), las personas en estado de vulnerabilidad son propensas a lo que él llama angustia, debido a la incongruencia entre el auto-concepto y su experiencia, esto es; entre lo que se espera, se quiere, se necesita, etc., y lo que la experiencia reporta. Lo anterior fue evidente en el taller, cuando varios participantes trajeron a la conciencia recuerdos que habían sido negados a la memoria, situación que les provocó ansiedad (o angustia, según Rogers, (1985), al no coincidir lo que experienciaban, con el concepto que tenían de sí mismos. No es fácil, en personas de la tercera edad, traer al tiempo presente vivencias dolorosas que fueron negadas. En este sentido, no cabe duda que la convivencia grupal fue importante para ello y para el logro de los propósitos. Al compartir experiencias de vida mediante actividades grupales, los participantes se acercaron a esos fragmentos de sus historias personales que son

importantes. Al contactar con estas experiencias, pudieron resignificar sus vivencias en un sentido más provechoso para ellos, y por lo tanto, la vulnerabilidad y la angustia disminuyeron, permitiéndoles adquirir nuevos significados a unas historias, que ahora, les nutren. El grupo conformó una red de apoyo en donde se compartieron estas situaciones, algunas muy dolorosas y profundas. Es entonces, que lo que reseña Barceló (2003), respecto a los grupos, adquiere relevancia:

.. bucear en esas profundidades, dejándose estar, sin empujes ni aletas que ayuden a navegar, sino permanecer y sentir el balanceo a través del cual convergen las conciencias porque, en el fondo, todo es una mezcla líquida sin fronteras y no cabe sino sentirse parte de esa disolución y contemplar las relaciones transformativas que germinan permanentemente (Barceló, 2003. p: 149).

En este cúmulo de relaciones transformativas que constituyeron el grupo, la mayoría de los adultos mayores compartieron sus historias y problemas, contactaron con experiencias importantes e íntimas y las simbolizaron de forma productiva. Rogers (1985), apunta que “cuando hay un acuerdo entre el yo y el organismo, es decir, entre la experiencia del yo y la experiencia del organismo en su totalidad, la tendencia actualizante opera de modo unificado” (p: 25). A estas manifestaciones de la tendencia actualizante es a lo que llamamos, provechoso.

Las actividades grupales ayudaron a promover la simbolización de la experiencia en los participantes. Barceló (2003), agrega que “lo más importante en la facilitación es la creación de un clima de seguridad psicológica que permita un cúmulo de energía grupal, un fluir constante que nos va llevando hacia una real comunicación que nos vincula” (p: 134).

La simbolización de la experiencia requiere un acercamiento a las vivencias y sus significados. Agrega Rogers (1985); “la conciencia es la simbolización de una parte de nuestra experiencia. O sea, que se concibe a conciencia como la representación simbólica de una parte de nuestra experiencia” (p: 27). Tener disponibles estos recuerdos a la conciencia, es decir, sin la negación, propició en algunos participantes movimientos hacia mejores estadios de satisfacción. Esta

simbolización trajo consigo nuevas fortalezas, ya que, en la interacción grupal, los participantes se sintieron valorados, escuchados y comprendidos. Rogers (1985), menciona que cuando una persona ha sido objeto de una consideración positiva incondicional, es decir, de una relación con dichas cualidades, la experiencia adquiere una nueva valoración, y con ello, despliega la riqueza que contiene. De este modo, el centro de valoración de los adultos pudo moverse a mejores estadios, lo que equivale a tener la experiencia de ser valiosos por lo que son, por sus historias, por sus vivencias y por sus dolores; saber que no están solos y que todos están con todos. Respecto a lo anterior, aludimos a Lafarga (2005), quien sostiene que el Desarrollo Humano “ofrece una aportación insustituible para la reconstrucción de la sociedad” (p: 59). De este modo, las experiencias grupales, por decir sociales, ofrecen una oportunidad única para la promoción del desarrollo de las personas, de la sociedad, y como es en el caso particular, de los que se encuentran en la llamada *tercera edad*.

#### **2.2.4 El facilitador como promotor**

Un facilitador, en el papel de promotor del desarrollo, sugiere contemplar algunos atributos y consideraciones. Entre estos, Rogers (1970), refiere la comprensión empática. Es decir, expresar comprensión, y manejar de algún modo, situaciones en las que suelen presentarse interacciones un tanto vagas, para darles matices y sentido. Lo anterior representó un reto en términos de manejo del grupo de adultos mayores, ya que, por un lado, algunos participantes compartían situaciones íntimas y profundas, y por otro, algunos caían en comentarios triviales que generaban situaciones difíciles para el grupo. En este punto, retomar desde las trivialidades para transitar hacia las intimidades, representó el camino por el cual se pudo llegar a la promoción del desarrollo de los participantes y del grupo. Lafarga (2013), menciona que no se puede ser un agente neutro, que se puede señalar el camino con sutilezas que permitan vislumbrar el norte por el cual se debe llevar en un grupo. El facilitador no puede ser un agente pasivo, ya que le corresponde un papel activo en el grupo, de modo que oriente su ruta hacia la promoción del desarrollo. Su presencia habrá de ser eficaz. Shepherd, Brown & Graves (1972 en Segreña 2014), refieren que estar presente, de manera lo más humanamente posible, se considera algo sanador en y por sí mismo. Ante tal afirmación, podemos preguntarnos ¿qué

significa estar presente? Clarkson (1997 en Segrera 2014) lo dice de la siguiente manera; “se describe como un vaciamiento de sí mismo, de conocimiento, de experiencias y una apertura a la experiencia del consultante” (p: 163). Con el grupo de adultos mayores, el vaciamiento al que refiere el autor, consistió en verlos tal como son, sin esperar que fueran de manera distinta: simplemente recibirlos desde su propia perspectiva y comprenderlos desde sus propios marcos de referencia. Segrera (2014), agrega que la presencia comprende tres etapas: la primera refiere una fase de preparación que aumente la capacidad de experimentar. La segunda está orientada en la forma que el facilitador se compromete o hace en el proceso, y la última alude a la experiencia de la presencia misma. Lo anterior, es una mezcla de atributos que se viven activamente en un proceso que requiere que el facilitador este inmerso en cada momento y situación que se presente. En este tono, Segrera (2014), agrega que este proceso es un movimiento dual: por un lado, se recibe la experiencia del consultante, y por otro, se está consciente de cómo las vivencias del otro resuenan en el mismo facilitador. En palabras del autor:

...la presencia de los terapeutas implica un balance y de doble nivel de consciencia entre estar en contacto con la experiencia del consultante y con la propia experiencia, al mismo tiempo que ser capaz de reflexionar sobre lo que está ocurriendo con y entre ambas partes (Segrera, 2014, p:180).

Lo anterior implica la toma de conciencia hacia uno mismo y del otro, en lo que surge en ambos lados y desde ahí comunicarse. En este proceso de movimiento dual, el diálogo, como herramienta de comunicación, abre las puertas para la promoción de la relación. Según Lafarga (2013), una de las tareas del facilitador es promover el diálogo liberador de prejuicios y de la desconfianza de uno mismo y de los demás, así como del rencor y de la desesperanza aprendida; el autor agrega que la confianza es la escuela de la responsabilidad.

Uno de los sentidos que aluden a la responsabilidad es la confidencialidad. Tal como sucedió, la intervención abrió un espacio de intimidad en donde se compartieron diversas situaciones y condiciones personales. Por ello, se hizo énfasis en el encuadre que señalaba la confidencialidad grupal y del rol de facilitador, por lo que éste último hizo la labor de atender esta cuestión. Para Lafarga (2013), esta

atmósfera de confianza genera el diálogo que libera del pasado, el que, al revivirlo en tiempo presente, hace ver las frustraciones, rencores y carencias de distinta manera. Ello posibilita una nueva luz de significados hecha de autoestima, esperanza y bienestar. El autor indica que estos cambios son posibles cuando los facilitadores muestran en su práctica altos niveles de empatía, tanto en sus actitudes como en las relaciones que establecen, así como una aceptación positiva incondicional; esto último, fue la semilla que sembró la confianza en el grupo. El facilitador, al mostrarse tal como se es, con sus capacidades y sus limitantes, promovió que los demás también lo hicieran. En el reconocimiento de lo que sí se podía hacer, y que no se podía hacer, en mostrar su propia vulnerabilidad y limitaciones, desde las cuales, pidió la ayuda de los participantes, ya que, al ser un grupo tan numeroso, el apoyo fue indispensable para su manejo. La confianza tomó así lugar y permitió se compartieran situaciones importantes en taller: el facilitador, en su papel de promotor, mostró el camino y los adultos mayores lo recorrieron.

### **2.3 Problemática abordada en la intervención**

La esperanza de vida se ha incrementado en el último siglo, lo que está provocando que se perfile una nación de adultos mayores en nuestro país. El INEGI publicó en su estudio del 2013, información actualizada respecto al panorama de envejecimiento de nuestro país, en donde se muestra que los adultos mayores, conforman el segmento poblacional con tasas de crecimiento cercanas al 4% anual, mientras que los situados de 0 a 14 años es sólo del 0.2 %; cuestión que demuestra un alto contraste y un rápido envejecimiento. Por su parte, el Consejo Nacional de Población (CONAPO), en su trabajo del 2012, indica que para el año 2030, habrá más adultos mayores que jóvenes menores de 15 años, y que para el 2030, más del 30% de la población tendrá más de 60 años. Como vemos, nuestra población está envejeciendo a pasos agigantados y para comprender esto, quizá valga la pena mirar hacia nuestro pasado, para comprender nuestro presente. Según el estudio 2010 del Fondo de Población de las Naciones Unidas para México (UNFPA), en el trabajo de Mendoza y Tapia, realizado en el 2010, intitulado “Situación Demográfica en México 1910-2010”, se señala que nuestra pirámide poblacional se está invirtiendo hacia una población de adultos mayores. Esto tiene una historia que se remonta hacia el año de 1900, cuando en la Revolución Mexicana se dio un

decremento de la población joven como resultado de las muertes ocasionadas por el conflicto, pero también por otros factores, como el incremento de la migración, la disminución de los nacimientos y la mortalidad por propagación de enfermedades. También señala que, en aquella época, el gobierno mexicano, en manos de Lázaro Cárdenas, en los años treinta, inició la tarea de recomponer la dinámica social del país y sentar las bases para su desarrollo promulgando la primera Ley General de Población del país, en 1936, que incentivaba la concepción y la migración a nuestro país. Los resultados de esta ley se vieron reflejados en las siguientes décadas, de ser 19 millones de mexicanos en los años treinta, pasamos a 66 millones en 1970. Dicho estudio, al decir de Mendoza y Tapia (2010), señala que tales políticas tuvieron que ser invertidas y que el énfasis de poblar al país que se dio en décadas anteriores, se estaba convirtiendo en un problema. Hacia 1970, los recursos económicos para atender a la población fueron insuficientes, por lo que se tomaron acciones correctivas. En ese año, México se distinguió a nivel mundial por sus políticas demográficas, lo que situó a nuestro país a la vanguardia en materia de control de natalidad, según lo declaró la Organización de las Naciones Unidas, en la conferencia de 1974 (ONU, 1974). Sin embargo, según el Consejo Nacional de Población (CONAPO), en su estudio “Transición Demográfica 2030-2050” elaborado en el año 2012, señala que para el año 2050, el grueso de nuestra población tendrá más de 60 años y con tasas de natalidad inferiores a cero, cuya tendencia inició en franco descenso desde los años setenta. El problema de la sobrepoblación de adultos mayores acarrea otras complicaciones. Este segmento poblacional también es sumamente vulnerable. Varias son las fuentes que indican que esta población se encuentra en pobreza multidimensional, es decir, en todas sus esferas y ámbitos. El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), señaló en el 2013, en su “Informe de evaluación de despeño de grupos prioritarios”, que los apoyos que reciben del gobierno, entre estos, la pensión alimenticia no solventa estas carencias.

El Consejo Nacional de Población (CONAPO), en su estudio “Diagnóstico socio-demográfico del envejecimiento en México” del 2012, indica que el envejecimiento representa uno de los mayores retos del país para la mitad de este siglo. En poco tiempo, la población en edades avanzadas, aumentará respecto a otros grupos de edad, lo que implica cambios en las capacidades de trabajo y de

producción, así como en la demanda de bienes y servicios, de salud, de seguridad social y de relaciones familiares. Por otro lado, el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) (2016), informa que cada día se suman 800 personas a este segmento de la población. La CONAPO (2012) indica que los adultos mayores del mañana ya nacieron; las generaciones más numerosas son las nacidas entre 1960 y 1980, quienes alimentarán este segmento a partir del año 2020. A los nacidos en estas décadas, se les conoce como los “Baby Boom” o explosión de natalidad, por la película del mismo nombre. Según Doménech (2016), esta generación entrará en las próximas décadas en edad de jubilación, lo que representa un gran reto. De esta manera, la importancia social, económica, afectiva y laboral de la vejez toman relevancia. La CONAPO (2012) señala algunas áreas que requieren particular atención en la vejez son; 1) atender la salud, 2) garantizar la seguridad económica, 3) apoyar el ámbito familiar y 4) establecer nuevas relaciones sociales. Las cuatro áreas mencionadas, no están aisladas, si no que se relacionan y conforman un todo para poder reducir la pobreza multidimensional que refiere la CONEVAL. Por otro lado, a la discriminación social, tampoco no escapan los adultos mayores. El resultado de la “Encuesta Nacional sobre Discriminación en México” (ENADIS) que elaboró el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPREDI), en el 2011, muestra, que, en México, este segmento de la población representa el cuarto grupo más vulnerable a la discriminación y señala que:

Entre las situaciones de discriminación que afectan particularmente a las personas adultas mayores están aquellas que se dan cuando este sector enfrenta problema para encontrar trabajo o mantenerlo por su edad, discriminación relacionada al empleo y la ocupación (ENADIS, en CONAPREDI, 2011, p: 81).

De este modo, se puede observar que el aumento de la esperanza de vida y bajas tasas de natalidad, provocarán que para el año 2050, la población sea mayoritariamente de adultos mayores, lo que es uno de los mayores desafíos poblacionales que enfrentará nuestro país, particularmente por las circunstancias bajo las cuales se vive actualmente. En este tono, la salud es una problemática de especial importancia para esta población. A continuación, algunas cuestiones.



## Panorama actual de la salud en la tercera edad

La salud es una de las principales preocupaciones de la población objeto de la intervención, y del mismo modo, es una de las áreas que más se atiende en los programas de asistencia social. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía, (INEGI) realizó la “Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares”<sup>1</sup> (2011), indicándose que la principal causa de muerte de este segmento de población es la Diabetes Mellitus que afecta al 16.9%. Nuestro país ocupa los primeros lugares en esta afección a nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). Así mismo, menciona que más del 80% de las muertes por este padecimiento se registran en países de ingresos bajos y medios, en donde México está catalogado. La OMS (2015), recomienda una dieta saludable, actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal adecuado y evitar el tabaco y el azúcar. Pero, no solo la Diabetes afecta a los adultos mayores, sino también las enfermedades psicológicas, tal como lo indica el trabajo de Mitchel & Santiago (2009), intitulado “Pronóstico de la Depresión en la Tercera Edad en comparación con la edad adulta. ¿Existe una diferencia clínica significativa?”, que señala una prevalencia de esta afección en personas de edad avanzada, lo que coincide con el diagnóstico elaborado por el “Sistema de Desarrollo Integral de la Familia” de Jalisco (DIF) en su “Informe 2014-206” (2014), en donde la depresión es uno de los principales motivos de consulta entre los usuarios. En esta misma línea de la salud, en el 2012, el “Instituto Nacional de Estadística y Geografía” (INEGI), elaboró<sup>2</sup> en el 2012, la “Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México” (ENASEM), que recabó información estadística del 2001 al 2003, respecto a la población de más de 50 años, con el propósito de evaluar el proceso de envejecimiento, el impacto de las enfermedades y la discapacidad en la realización de actividades. Esta encuesta ha servido de base al diseño de políticas públicas, mostrando un perfil de la población de adultos mayores y el vertiginoso cambio de la pirámide demográfica que está ocurriendo en nuestro país. Gracias a estos datos, se han podido

---

<sup>1</sup> La Encuesta nacional sobre la Dinámica en las Relaciones de los Hogares” se realizó en 2003 y 2006 conjuntamente con el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), el Fondo de Naciones Unidas para el Desarrollo de la Mujer (UNIFEM).

<sup>2</sup> En coordinación con dos instituciones estadounidenses, el Texas Medical Branch y la Universidad de Wisconsin, y por parte de México, con el “Instituto Nacional de Geriatría”.

dimensionar algunas de las problemáticas. Por ejemplo, del total de 15,186 encuestados, el 57% indican una percepción mala respecto a su salud. En cuanto a la discapacidad en la realización de actividades, la encuesta incluye ítems que indagan acerca de la autonomía de vestirse, acostarse, levantarse, caminar, ir al baño y bañarse, en donde la mayor incapacidad radica en poder vestirse. Por lo que respecta a las enfermedades, refiere a la Diabetes en primer lugar, después la Hipertensión Arterial y, por último, la Artritis. La misma encuesta señala que su finalidad primordial es obtener información sobre el impacto de las enfermedades, el proceso de envejecimiento y la discapacidad. Esto deja en evidencia que el foco de las políticas públicas se encuentra en lo asistencial en la salud, pensiones, despensas, etc., y deja de lado, la asistencia afectiva que tiene que ver con los vínculos y relaciones sociales. Estos vínculos y lazos sociales se convirtieron en una prioridad en la intervención realizada, cuestiones que se seguirán revisando en los siguientes capítulos. Dado lo anterior, creemos que es necesario un cambio de paradigma en nuestro país, en donde el adulto mayor suele ser considerado como una carga y como alguien laboralmente improductivo, y donde los apoyos se reducen a la administración de pensiones y despensas; lo que si bien es necesario, no es lo único. Requerimos de un cambio cultural aunado a acciones integrales que den pie al reconocimiento y cambien nuestra forma de pensar respecto a los adultos mayores, ya que en un futuro cercano, la gran mayoría de la población pertenecerá a este segmento.

### **2.3.1 Segregación social**

La segregación social quizá sea una de las mayores problemáticas que afecta a los adultos mayores. Los participantes al taller realizado, referían soledad, abandono en el ámbito familiar como parte de sus afecciones. Y en este sentido, la segregación es sinónimo de exclusión, abandono, soledad, aislamiento y/o anonimato. Un estudio realizado por Zamorano y cols., en el 2012, intitulado “Ser Viejo en una Metrópoli Segregada: adultos mayores en la ciudad de México”, señala la exclusión que viven los adultos mayores y clasifica tres tipos de segregación. La primera se refiere al sentido estadístico de la segregación, es decir a la desigual repartición de los grupos sociales en el espacio, accesibilidad y la movilidad en diferentes ámbitos urbanos. Respecto a esta repartición de los grupos sociales en el espacio, los autores afirman

que el estado juega un papel amplificador o atenuador en la asignación territorial de los grupos sociales desde la dimensión socio-económica, y los fuertes contrastes que se verifican en una misma ciudad y la fragmentación que se da entre vecinos cercanos. Esta dinámica de segregación es muy común en México y Latino América, prueba de ello, es la gentrificación (concentración de la población) por presiones inmobiliarias, donde se construyen condominios cerrados en zonas populares, lo que explicita dicha fragmentación entre vecinos. La segunda se refiere a la diferencia en el acceso a los servicios colectivos que son ofrecidos en la ciudad. En la tercera, estos autores afirman que la segregación es el acto deliberado de separar, segregar y aislar a un grupo social. Ante esto Zamorano y cols., (2012), cuestionan: “¿Qué significa para un anciano vivir en el contexto de una gran metrópoli segregada?, ¿Cuál es el peso del diseño e instrumentación de las políticas públicas avocadas a la tercera edad? ¿Cómo influye su estado de salud, su situación económica, sus lazos sociales y familiares?” (2012, p: 88).

Por su parte, el “Centro de Investigación Económica y Presupuestaria” (CIEP) (2013), indica, que el presupuesto del 2014 al 2015, de las pensiones de adultos mayores disminuyó en un 5.72%, y sin embargo, esta población va en aumento a tasas del superiores al 4% anual, según el INEGI (2013). Esto es un claro ejemplo de que las mismas políticas públicas generan una segregación, en el caso particular, dado que no están avocadas para la población de la tercera edad.

Por otro lado, Noemí Gómez (2011), señala que la sociedad es entendida como una forma de estar en el mundo y que la pobreza no se circunscribe a índices económicos, sino que incluye el aislamiento, la exclusión y el anonimato; un anonimato que es sinónimo de soledad. Esta soledad fue referida por los participantes al taller y que es señalada en el presente trabajo. Esta condición afecta la calidad de vida de las personas de la tercera edad, es por eso que a continuación, se hace una aproximación a este concepto, que es utilizado como referente de bienestar en esta población.

### 2.3.2. Calidad de vida y relaciones interpersonales

La generalización del estado de bienestar en la población ha concebido a la calidad de vida como una meta a alcanzar. El término calidad de vida, pudiera parecer un tanto ambiguo. por el hecho de que se utiliza muy frecuentemente en forma generalizada. Para Fernández-López y cols., (2010), de la *Revista Española de Salud Pública*, la calidad de vida se define como “la correlación existente entre un determinado nivel de vida objetivo de un grupo de población determinado y su correspondiente valoración subjetiva de satisfacción y bienestar” (p:170). También indica que comprende los siguientes aspectos; “estado de salud, función física, bienestar físico (síntomas), adaptación psicosocial, bienestar general, satisfacción con la vida y felicidad” (Fernández-López y cols., 2010, p:170). Lo anterior puede tener una analogía con la pirámide de necesidades de Maslow (1975), en donde la felicidad podría equipararse a la autorrealización, la que define como “la realización de las potencialidades de la persona, llegar a ser plenamente humano, llegar a ser todo lo que la persona puede ser; contempla el logro de una identidad e individualidad plena” (p: 78). Sin embargo, la autorrealización supone un ciclo vital que también trae consigo pérdidas. Es un continuo que requiere de adaptabilidad: aceptar los años que se tienen y sus respectivas pérdidas son sinónimos de bienestar. En esta línea, Gonzalo (2002), menciona lo siguiente, “solo los que consideran esta vida como insufrible desean, y algunos se procuran, la muerte. Todos los demás aspiramos a alejar ese momento y vivir con la máxima calidad de vida” (p:22). Es decir, en la vida se tienen momentos de felicidad y tristeza, pues el dolor es parte inherente a la existencia. Por lo que la calidad de vida supone la aceptación de estos momentos en forma constructiva, es decir, en formas que impulsen el crecimiento y el desarrollo.

La aspiración a vivir con calidad requiere de un trabajo que no es de una sesión ni de un taller, sino de toda una vida. Conviene aceptar que el ciclo vital trae consigo un progresivo declive del cuerpo físico que incluye el aparato locomotor, el sistema nervioso, sensorial, cerebral, y en sí, la totalidad de la persona. Prestar atención a estos factores, favorecerá un proceso de envejecimiento saludable y adoptar hábitos que promuevan la conservación del cuerpo físico y mente podría ayudar a que el envejecimiento sea lo más sano posible.

La calidad de vida guarda una íntima unión con las relaciones interpersonales y a la calidad de las mismas. Noemí Gómez (2011), confirma lo anterior, ya que las relaciones con los demás abaten la pobreza como exclusión y confinamiento. Por lo que no basta con dotar a los adultos mayores de recursos económicos (que, ciertamente son de ayuda), sino de ofrecerles también espacios de relaciones y de integrarlos a la sociedad. Respecto a esto, el “Cuestionario del Índice de Satisfacción Vital”, privilegia elementos que trascienden la riqueza material (Zegers y cols., 2009).

Carbonell-Cuitillas y García-Longoria (2012), en su estudio “Análisis de Relaciones Interpersonales y Conflictos en los Centros para Adultos Mayores”, señala que las relaciones humanas determinan e impactan la calidad de vida de esta población. Asimismo, que la calidad y naturaleza de estas relaciones son determinantes para su bienestar, ya que afectan la motivación de las personas, entre otras cuestiones, mismas que se mencionan en el “Índice de Satisfacción Vital” de Neugarten (más adelante se expondrá en qué consiste este instrumento), como lo son el nivel de entusiasmo con actividades y personas, la fortaleza, la responsabilidad por la propia vida, las metas propuestas, el autoconcepto positivo y el tono afectivo positivo hacia los demás (Zegers y cols., 2009). Bajo esta perspectiva, las relaciones interpersonales juegan un papel importante en la calidad de vida del adulto mayor. Sobre esta línea, Carbonell-Cutillas y García-Longoria (2012), citan lo siguiente, “para establecer relaciones los individuos deben sentirse motivados; deben comunicar, no simplemente cambiar palabras y frases circunstanciales” (p:151). Ello implica, pasar de la relación circunstancial a una relación más personal que no se limite en un simple saludo, sino que ahonde en el conocimiento mutuo, lo que abonará a un tipo de relaciones transformativas que generen bienestar al adulto mayor.

Relaciones interpersonales de calidad son la guía de los presentes argumentos. Otro estudio, esta vez realizado por Robert Waldinger (2015), de la “Escuela de Desarrollo de Adultos de Harvard”, quienes, al parecer, han realizado el más largo estudio de la vida adulta en la historia, ya que se ha llevado a cabo durante 75 años. Este dio inicio en 1938 con 724 personas, 60 de los cuales aún

viven y se les sigue dando rastreo. Esta población tuvo una descendencia de más de dos mil hijos, a los cuales se sigue de cerca, ya que el estudio aún continúa. A lo largo de varias décadas y generaciones de investigadores, se logró una premisa que valida lo que ya se ha venido mencionando; en palabras del autor:

¿Qué hemos aprendido? ¿Qué lecciones surgen de las decenas de miles de páginas de información que generamos sobre estas vidas? Bueno, las lecciones no tienen que ver con riqueza, fama, ni con trabajar mucho. El mensaje más claro de estos 75 años de estudio es este: las buenas relaciones nos hacen más felices y más saludables (Waldinger., min. 5.50, Ted talks, 2015).

El autor (Waldinger, 2015), además menciona tres lecciones respecto a las relaciones humanas. La primera señala que las conexiones sociales hacen bien; que los vínculos establecidos con la comunidad, amigos y familia hacen más felices y sanas a las personas que aquellas que no tienen vínculos; la soledad mata. La segunda lección, indica que se puede estar rodeado de una multitud, mantener un largo matrimonio, relación (es), o bien, que se pueden tener cientos de amigos, pero esto ¿de qué sirve si se está solo? Waldinger (2015), afirma que lo que importa es la calidad de estas relaciones, en el sentido de no vivirse solo y contar con el apoyo de otros en los momentos difíciles. Por otro lado, las relaciones conflictivas, se señala, afectan la salud. Para validar esto, se especifica que los adultos más sanos a los 80 años, fueron los que a los 50 años tuvieron relaciones más satisfechas. La tercera lección apunta que las buenas relaciones determinan la salud del cuerpo y del cerebro. Por buenas relaciones se entienden aquellas fincadas en la solidaridad, apoyo, cordialidad y el amor. Con estas características, Waldinger (2015), establece que una relación entre dos personas de 80 años da protección y ayuda a que sus recuerdos perduren por más tiempo; caso contrario, estas personas pierden la memoria y tienen afectaciones en su salud. De esta manera, Waldinger (2015), preside una investigación que data de más de 75 años que respalda la promoción de las relaciones humanas y remarca lo siguiente; “en estos 75 años, nuestro estudio ha demostrado que les fue mejor a las personas que se inclinaron por las relaciones con la familia, con los amigos, con la comunidad” (Min. 10.00, Ted talks, 2015). Finalmente, se menciona que “la buena vida, se construye con buenas relaciones

(Min. 12.33, Ted talks, 2015). En esta misma línea, Waldinger, y cols., realizaron en el 2014, otro estudio con 80 parejas de adultos mayores para analizar sus perspectivas de bienestar emocional y cognitivo. En el estudio, intitulado “*Security of attachment to spouses in late life: Concurrent and prospective links with cognitive and emotional wellbeing*”, los autores llegaron a la conclusión de que los lazos sociales son potentes gestores de la salud y el bienestar en la tercera edad, y que los lazos sociales, no son sólo relaciones con los demás en términos generales sino también hacia la pareja, en donde se promueva la seguridad, el afecto y armonía, que a la larga, se traducen en una mejor cognición y bienestar general del adulto. De este modo, Waldinger y cols., (2014), apoyan la idea de que *las buenas relaciones* participan de manera importante en la promoción de la salud, el bienestar, y por ende, en la calidad de vida. Bajo este panorama, conviene hacer una precisión sobre las *buenas relaciones* a las que aluden los autores. Éstos entienden por buenas relaciones aquellas que se basan en la solidaridad, el apoyo, la cordialidad y el amor, además de las que promueven afecto y armonía. Esta combinación se traduce en relaciones sanas y seguras que permiten el desarrollo y el envejecimiento armónico y fisiológico, de cara a la tercera edad.

Sin duda, las relaciones humanas son vitales para el ser humano, cuestión que resaltan Marrufo y Falcon (2001): “la vida sin amistad y solidaridad, resulta imposible de sobrellevar sin construir un abismo ante nuestros pies” (p: 328). El abismo al que refiere el autor remite a los problemas de salud de los que hablan Waldinger y cols., (2014), cuando se tienen relaciones tormentosas, o bien, se vive en soledad. De esta manera, se finca la afirmación de que nunca es tarde para sanar las heridas del abandono, lo que en voz de Lafarga (2013): “solo en el ámbito de las relaciones cálidas, comprensivas y auténticas es posible recuperarse de las heridas” (p: 2016). Es decir, siempre habrá oportunidad para empezar a construir relaciones interpersonales de calidad, para cualquier persona, y particularmente, para las personas que se encuentran en la tercera edad.

En los años de jubilación, contar con buenas relaciones interpersonales, sin duda, favorece una mejor calidad de vida. Lo anterior resulta de mayor relevancia al considerar que la esperanza de vida ha aumentado, y por ende, serán más los años de inactividad laboral de esta población, además de todo lo ya mencionado. Por ello,

resulta importante reconsiderar actividades, labores, y sobre todo, relaciones que generen bienestar a las personas de la tercera edad.

### **Ocio y educación en el adulto mayor**

El ocio es un factor de importancia que incide en la calidad de vida en el adulto mayor. Las actividades recreativas constituyen una oportunidad de encuentro con el otro, de sociabilidad y participación en grupos. Pérez (2004), menciona que:

muchas personas, al intentar una mejor calidad de vida buscan autoformarse, llenar creativamente el ocio, comprender la vida personal y social en todas sus dimensiones, disfrutar todas las expresiones del arte, descubrir el valor de la participación (p:22).

Disfrutar productiva y recreativamente del ocio, del tiempo, o bien, disfrutar del arte, sin duda son actividades sociales que se viven en el encuentro con el otro. Así mismo, López (1998), dice; “El juego constituye uno de los momentos cualitativamente más relevantes de la actividad humana” (p:41). En este sentido, valdría la pena explorar ocios formativos y actividades lúdicas en esta población que les genere bienestar. Cuando López (1998), menciona el *juego*, se refiere a actividades que generan placer y gusto, es decir, actividades laborales o recreativas que coincidan con los gustos de cada persona en su propia realidad, lo que favorece la colaboración con esta. En palabras de la autora; “El hombre llega a la plenitud en todos sus aspectos de la vida cuando sabe colaborar con el entorno en que se halla instalado” (López,1998, p:60), y ello es corroborado por Lamata (2005). Por otro lado, colaborar con el entorno, según los recursos con los que se cuenten, en todos los aspectos también es algo a promover. Esto implica hacer más con menos y ser consciente de las limitaciones, los que lejos de ser una debilidad, serán una fortaleza.

Además de los ocios y actividades recreativas/formativas, la educación en el adulto adquiere relevancia. Según De Natale (2003), la educación en la tercera edad más que un derecho, es la clave para el desarrollo, y agrega que “todas las sociedades deben alimentar la necesidad instintiva de las relaciones recíprocas



entre adultos y niños” (p:16). En esta perspectiva, un adulto mayor con educación, permeará su entorno familiar más próximo, promoviendo la educación de sus familiares. Está claro que los bajos niveles educativos de las personas de la tercera edad contribuyen a su marginación. Al respecto, el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, mediante su encuesta ENADIS (2011), indica que el bajo nivel educativo representa una carencia en esta población. De este modo, hacer partícipe al adulto mayor en la educación favorecerá sus lazos afectivos y sus lazos sociales, cuestiones que impactan, e incluso, determinan su calidad de vida y su bienestar general.

### **2.3.3 Ciclo Vital; esperanza de vida y envejecimiento.**

La esperanza de vida es la edad media que alcanza la población de una región o país. Sin duda, la esperanza de vida va ligada a la calidad de vida, y en este contexto, podemos apreciar como en los años treinta, en México, las personas vivían en promedio 34 años y para el 2014, la esperanza de vida se ha extendido hasta los 74 años promedio. Bajo este panorama, “la calidad de vida suele avanzar de forma paralela a la esperanza de vida, puesto que los adelantos técnicos y científicos, así como el nivel de vida favorecen a ambas”, a decir de Gonzalo (2002, p.18). El autor menciona que la esperanza de vida, y por ende, la calidad de estos años ganados a lo largo de las décadas, ha sido gracias a los mejores servicios de salud, prestaciones sociales y programas de asistencia. Pero, por otro lado, en las últimas décadas y conforme se re-configuran los sistemas familiares, cada vez es menor la vinculación entre padres e hijos, lo que se traduce en un aumento de adultos mayores en soledad, o bien, aislamiento familiar, sobre todo, cuando son reclusos en asilos; situaciones que afectan severamente el envejecimiento fisiológico. Otros aspectos que pueden afectar este envejecimiento natural, según Pérez (2004), son la falta del sentimiento de utilidad, es decir, la experiencia de no sentirse necesario y la falta de motivación hacia nuevos proyectos. Según Gonzalo (2002), siempre hay un envejecimiento normal, fisiológico. Es decir, cuando el ciclo vital del organismo va en declive en forma natural sin enfermedades añadidas, bien sean físicas o psicológicas. Este envejecimiento es el que permite alcanzar la máxima longevidad y la armonía del mismo se rompe, cuando la sincronía del envejecimiento de los distintos órganos del cuerpo humano, no es igual. Esto es, que, si se somete a una

persona a ciertas carencias, ya sea alimentarias, afectivas, recreativas, o bien, si se vive en entornos que no favorecen el desarrollo, el desgaste del cuerpo no será armónico, y por ende, el envejecimiento no será natural.

Otro aspecto de importancia es la “senescencia somática y anímica” (Gonzalo, 2002, p.18), que se refiere a la aceptación del envejecimiento, asumir la edad en la que se vive y recibir los años con gratitud. Esta situación también fue mencionada por uno de los informantes clave, quienes fueron los contactos que facilitaron y autorizaron la implementación del taller con la población objeto de este estudio y que señalaron: “Que se enseñen a vivir su edad, por lo tanto, que disfruten su etapa de vida” (“Entrevista de Detección de Necesidades”, 17 agosto 2015). Gonzalo (2002), agrega que, para encontrar sentido a la edad, es necesario aceptarse como viejo. De este modo, conforme llegan las afecciones y enfermedades, se contará con una mejor actitud hacia la vida, caso contrario; si no se logra esta aceptación, el carácter se podría tornar negativo y la actitud hacia la vida agria. En palabras del autor; “aceptar ser anciano ayuda a saber serlo, evitando conductas que producen risa y burla en los ajenos y vergüenza en los próximos” (p: 21).

Encontrar sentido a la edad, alude a encontrar sentido a la vida. En esta línea, Frankl (1995), con su Logoterapia, le da pertinencia a ello. En sus palabras: “De acuerdo a la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle sentido a su propia vida” (Frankl,1995, p: 98). Asimismo, este autor afirma; “me atrevería a decir que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aún en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido” (p:104). De este modo, la Logoterapia mira hacia el futuro en aras de encontrar sentido a la propia existencia. La falta de sentido es uno de los factores que suelen generar depresión en los adultos mayores. Sin embargo, el sin sentido podría tomar sentido, al recapitular experiencias de vida relevantes, como el amor o el sufrimiento, lo que en palabras de Kepner (1992), es volver a despertar nuestros sentidos, lo que “significa que volvamos a despertar al dolor y a la tristeza, así como a la felicidad y al placer” (p:98). De este modo, con la aceptación de la edad, y a la condición psicológica de esta etapa de la vida, el envejecimiento armónico, tanto somático como psíquico, podrá generar un declive paralelo en los órganos del

cuerpo, y propiciará una senescencia sin síntomas en forma suave y sin severas crisis emocionales. A esto Erikson (1971), lo refiere como crisis de personalidad. El autor estableció ocho estadios psicosociales, o bien, etapas del ciclo vital, y entre cada una de ellas una eventual crisis de personalidad. Erikson (1971), afirma que estas crisis deben resolverse de forma satisfactoria, sin embargo, también serán necesarias las facetas negativas propias de cada etapa del ciclo vital, o sea, las crisis. Para la tercera edad, Erikson (1971) estableció un estadio llamado *Integridad versus Desesperanza*, que marca el total del curso de la vida. Este autor indica que existen dos posturas para enfrentar la crisis; una sería reaccionar con un sentimiento de declive, desamparo y confusión y la otra, es la integridad que madura a partir de la sabiduría que da orden y significado a la desesperanza. Visto en el ciclo vital, el envejecimiento o la edad del adulto mayor inicia, según Erikson (1971), a partir de los 60 años. En esta línea, Guardini (1987), no indica una cronología en términos de la edad, pero si habla sobre una crisis de limitaciones que surge al llegar la vejez. (2002)

En el sentido biológico, el envejecimiento puede definirse según Orozco y Molina (2002), como “la pérdida de adaptabilidad del organismo con el tiempo, manifestada por una disminución de los mecanismos homeostáticos que vuelven menos eficientes los diferentes sistemas del cuerpo, a medida que avanza la edad” (p: 64). Esta pérdida de adaptabilidad supone un declive en las capacidades del organismo, y por ende, la disminución de la fineza de los sentidos.

Si bien es cierto que la vejez puede comenzar a los 60 o 65 años, también está claro que la esperanza de vida sigue aumentando en nuestro país. Si la jubilación es aproximadamente entre los 60 y 65 años de edad, y los datos del INEGI ya señalados sobre la esperanza de vida, indican 74 años para el 2014, tenemos una ventana de inactividad para los adultos mayores de aproximadamente 14 años. En este escenario, sería favorable que esta población gozara de desarrollo en los ámbitos sociales, psicológico, físico, afectivo, ocupacional etc., de modo que logren un sano envejecimiento fisiológico.

El camino a la tercera edad está lleno de pérdidas, renunciaciones y abandonos. Existen, entre otras, dos formas de afrontar este devenir de la vida: una seria

luchando contra este movimiento vital, o bien aceptando las pérdidas que conlleva, ya sea de amigos, cónyuge, hijos, etc., así como y el advenimiento de la muerte propia. Las pérdidas y deterioros también son fisiológicas, como el deterioro de las facultades motoras o psicológicas. La aceptación juega un papel muy importante en este devenir, que en palabras de Neugarten (1996), es; “la conservación del sentido de integridad, en cuanto a lo que uno ha sido, y no lo que uno es; y la preocupación acerca del legado y la forma de dejar huella de uno mismo” (p: 40). Es decir, aceptar estos cambios conlleva ese sentido de integridad, y por ende, una mejor actitud ante la vida y su proceso hacia la tercera edad.

La tercera edad no solo son pérdidas, también podría ser una etapa de logros y cosechas. La aceptación y la conciencia de los beneficios y los fracasos podrían propiciar sentimientos de paz que lleven al advenimiento de la propia muerte, es decir, ser de los pocos que “van deambulando hacia esa buena noche” (Dylan Thomas 15, p: 128, en Neugarten, 1996, p: 140). Lo ideal sería que con el paso de los años la vida se fuera enriqueciendo y nutriendo de un pasado. Un pasado que trae consigo recuerdos de todo tipo, y que, al asumirse como experiencias inherentes a la vida misma, traerían consigo paz, y de esta manera, la posibilidad de asumir la vida y la muerte como ciclos naturales de la propia existencia. De este modo, la muerte juega un papel importante; su consideración es decisiva para interpretar la vida humana. Bajo esta premisa, resulta valioso revisar el concepto de la muerte, de modo que pueda resignificarse de una forma constructiva en los adultos mayores. Esta población, por encontrarse en las últimas etapas de la maduración fisiológica, tiene a este tema como recurrente. López (1998), menciona que “la muerte es, en su más amplio sentido, un fenómeno de la vida” (p:178). Comprender la vida, supone aceptar que la muerte es parte de ella: es decir, la vida se nutre de la muerte.

#### **2.3.4 Índice de Satisfacción Vital**

Para efectos de medición de los resultados del taller, respecto a la satisfacción antes y después de la intervención, se recurrió a un instrumento diseñado para medir el índice de satisfacción vital en los adultos mayores. Consiste en un cuestionario de 19 preguntas elaborado por Neugarten (1996) en la década de los setenta. Berenice

Neugarten fue pionera en la investigación sobre la satisfacción subjetiva en personas mayores. Existen otros instrumentos de medición, pero no enfocados a individuos de la tercera edad, sin embargo, si lo hay por parte del INEGI. Dicha institución realizó por primera vez en el año 2015, un estudio estadístico experimental llamado “Bienestar Autorreportado” (BIARE), que mide la satisfacción con la vida, sin embargo, su aplicación es compleja, en comparación con el “Índice de Satisfacción Vital de Neugarten”, el cual es de fácil aplicación y resulta pertinente cuando se considera que algunas personas no saben leer, y a otros más se les dificultan actividades que involucran destrezas de escritura.

El “Índice de Satisfacción Vital” (ISV) refleja el bienestar subjetivo del individuo. La medición se centra en los criterios sociales del éxito, las competencias, el número de actividades, la participación social y la apreciación subjetiva de algunos aspectos sociales, privilegiando la estimación del propio sujeto respecto a su vida actual, pasada, su felicidad y su satisfacción, señalan Zegers y cols. (2009). Según estos autores, el objetivo de este instrumento es definir una medida operacional válida respecto a la satisfacción de vida de los adultos mayores. Del mismo modo, señalan que su fácil administración, brevedad y medidas de validez, han hecho de este, un instrumento muy confiable. Este instrumento se conforma por varios cuestionarios que abordan diferentes tópicos relativos al bienestar. Los resultados se valoran en una escala de mayor a menor, en donde los mayores puntajes infieren a una mejor satisfacción vital, lo que sugiere una mayor calidad de vida. Los conceptos de calidad de vida y de bienestar subjetivo, tienen una estrecha relación, con una amplia variedad de circunstancias vitales y de contexto, sin embargo, es útil también para evaluar la adaptación y/o felicidad en cualquier parte de la vida adulta (Zegers y cols., 2009).

El Índice de Satisfacción Vital (ISV), se divide en 5 dimensiones de estudio y son las siguientes: A) Entusiasmo (entusiasmo y compromiso en las actividades, personas e ideas con las cuales el sujeto se involucra). B) Resolución y fortaleza, responsabilidad por la propia vida. C) Congruencia entre objetivos deseados y alcanzados (logro y éxito en las metas propuestas en la vida). D) Autoconcepto positivo (personas que se preocupan por su cuidado y apariencia, y que se evalúa como alguien sabio y maduro), y E) Tono Emocional (presencia de actitudes

optimistas, felices, sano humor y tono afectivo positivo hacia los demás) (Zegers y cols.,2009).

Al revisar los aspectos que mencionan los autores, se logra una aproximación válida respecto al nivel de satisfacción de los adultos mayores, ya que considera dimensiones vitales en la cosmovisión de los seres humanos. Cabe señalar, que el énfasis de lo subjetivo que resulta al evaluar la calidad vida podría incluir aspectos que trascienden la riqueza material, sin que esto signifique que el mismo instrumento deje a un lado este aspecto en forma explícita. Es decir, algunas de sus mediciones si lo consideran de forma implícita (Zegers y cols.,2009). Esto es, el ISV privilegia en su medición, aspectos que tienen que ver con logros personales, lazos afectivos, proyectos, etc., y aspectos que bien se pueden relacionar con la riqueza material, aunque no se ciñen a esto. De este modo, el Índice de Satisfacción Vital, constituyó un instrumento de medición que proporcionó información sobre el estado de satisfacción de los participantes, tanto en el inicio como al final del taller. Esto, además, permitió evaluar los alcances de los propósitos establecidos al inicio del taller.

## **CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

En este capítulo se presenta en forma descriptiva lo sucedido a lo largo de las nueve sesiones del taller, las cuales contaron con una audiencia, que cuando fue más numerosa, contó con 42 participantes, siendo las sesiones menos concurridas, las que sumaron 28 personas. En la mayoría de las sesiones, el 70% de los participantes fueron mujeres y el resto hombres. Asimismo, narro lo que ocurrió en casa sesión, las actividades y dinámicas, así como algunas dificultades y logros obtenidos.

### **3.1 Primera sesión**

Se realizó el 3 de septiembre del 2015, de 10:08 am a 12:16 pm, con 42 participantes. Los propósitos fueron: la presentación y el encuadre del taller; Reflexionar sobre la calidad de vida en la tercera edad y el fortalecimiento de lazos de cordialidad entre los participantes.

Inicié con un saludo de “Buenos días” y más de alguno me saludo por mi nombre. Les pedí que se acomodaran en círculo y que dejaran algunos espacios reservados para los que fueran llegando. Pedí ayuda para repartir unas agendas y “Tomasita” colaboró: les pedí que anotaran su nombre en la agenda. Les dije que lo que les repartíamos era una agenda para utilizarla en varias actividades, y que además de ser agenda, contenía algunas hojas para dibujo en raya y cuadrícula, una pluma y un obsequio para hacer limonada. “Elena” estuvo presente durante esta actividad; ella es trabajadora de un Centro de Desarrollo y estuvo reforzando las instrucciones respecto a anotar su nombre, ya que en lo que sacaban la agenda de la bolsa y la hojeaban, algunos no prestaban atención respecto a anotar su nombre.

Aproximadamente a las 10:30, todos habían terminado de personalizar las agendas. Y vi algunas caras nuevas, por lo que me presenté de nuevo y les recordé que estaría con ellos durante ocho sesiones. Comencé con las preguntas del “Cuestionario inicial del Taller”; ¿Alguien sabe para qué estamos aquí reunidos? “Tita” respondió, “para hacer dinámicas, reflexiones” (“Tita”, 03/09/2015, Sesión 1).

Asentí y les dije que sería un taller en torno a la calidad de vida. Les hice la siguiente pregunta; ¿qué esperarían respecto a esta temática calidad de vida? Algunos respondieron: - “llevarnos aprendizajes, convivencias, estar más tranquilos, ayuda en nuestras vidas, unión” (03/09/2015, Sesión 1). Hice una intervención, confirmé lo que ellos dijeron y añadí que la calidad de vida también es tener lazos afectivos y de convivencia. “José” dijo que el clima también les afecta en las parcelas, y noté que algunos hicieron algunas caras de desinterés. Yo comenté que el clima también puede afectar la calidad vida, con el afán de dar más pertinencia a este comentario del Sr. “José”, con lo que me di cuenta que se sintió escuchado y recibido.

A las 10:40, aproximadamente, les pedí utilizar las agendas para anotar las respuestas a las siguientes preguntas; ¿Qué es para ustedes calidad de vida? “Tita” mencionó; “tener salud, convivir, armonía en el hogar” (“Tita”, 03/09/2015, Sesión 1). Les pedí que anotaran en su agenda las respuestas, para así poder revisar esta información al final del taller. La segunda pregunta que hice fue: ¿Mencioné las 3 principales problemáticas que afectan su vida? Tuve que repetir la pregunta 4 veces, ya que, al ser un grupo numeroso, se dificultaba la comunicación. La tercera pregunta fue: ¿Cuál es su mayor preocupación? Me paré para atender de forma personal al Sr. “Jesús” y le clarifiqué la pregunta. La cuarta pregunta fue: ¿qué esperan de este taller? ¿qué esperan mejorar, expectativas? “Jesús” dijo que su mayor preocupación era “el aprendizaje” (“Jesús”, 03/09/2015, Sesión 1) Y luego, hablando en plural dijo: “a nosotros ya no se nos graba ya nada” (“Jesús”, 03/09/2015, Sesión 1). La última pregunta fue: ¿Cómo están ahorita, como llegan, como se sienten? Les di algunos ejemplos y los invité a que escribieran la respuesta. Durante esta actividad, auxilié a algunos a escribir sus respuestas. Cuando la mayoría había terminado, les recordé que las sesiones serían de dos horas, y que estaríamos haciendo algunos recesos para promover el movimiento y que no se entumieran. Hubo otras caras nuevas, y con lista de asistencia en mano, fui nombrándolos uno por uno para que me dijeran como les gustaría que les llamase. Para las 10:50, les pedí me indicaran con qué reglas grupales estaríamos trabajando. Hablamos de la puntualidad, de modo que las sesiones empezarían a las 10:00am. Estuve anotando las reglas en un pintarrón conforme me las iban diciendo. Las reglas pactadas fueron las siguientes: Puntualidad, respetar al que



hable, estar atentos, participar, pedir la palabra y la confidencialidad. Respecto a la participación, les hice hincapié en la importancia de que todos participaran. Don “Gael” intervino diciendo; “sugiero que no se hablen tonterías, que pidan espacios y hablen cosas importantes” (“Gael”, 03/09/2015, Sesión 1) Retomé lo que dijo respecto a “pedir espacios”, para que todos participen, para que todos compartieran. Les dije que era una oportunidad para que todos participaran. “Roberto” pidió la palabra y dijo que quería hacer una pregunta en relación al comentario de “Gael”: “¿qué consideramos tonterías?” (“Roberto”, 03/09/2015, Sesión 1) Y señaló que el comentario de “Gael” de “no hablar de tonterías” es precisamente lo que cohibe a otros compañeros a no hablar. Yo le dije a “Roberto” que eso que él mencionaba era “respeto”, y que lo que para alguien es importante, quizá para otro no lo sea, pero que hay que tener respeto, y les recalqué el hecho de estar atentos hacia la problemática de los demás. Les puse como ejemplo el siguiente: si alguien comparte una situación en la que le preocupa la salud de su mascota, este suceso pudiera parecer poco relevante, pero para la persona que comparte es muy importante. Ante esto, la Sra. “Tita”, dijo: “si es importante respetar los sentimientos de los demás y escuchar” (“Tita”, 03/09/2015, Sesión 1). Luego “Roberto” señaló a “Gael”, diciendo, “qué nos diga que es importante para él” (“Roberto” 03/09/2015, Sesión 1) Asentí preguntándole a “Gael”, “¿Qué es importante para ti?” Y él respondió: “hablar cosas de lo que nos suceden a todos nosotros y no hablar de chucherías” (“Gael”, 03/09/2015, Sesión 1). “Constanza” agregó: “pero eso no ayuda” (“Constanza” 03/09/2015, Sesión 1). Retomé con un tomo más alto de voz, afirmando que estábamos reunidos para llevar a cabo un taller en torno a la calidad de vida, y que en la medida en que todos compartiéramos un pedacito de nosotros, sería más productivo y que todo lo compartido en este espacio era igual de importante. La esposa de “Roberto” dijo; “Ya con esto que dijo “Gael”, ya nadie se va animar a hablar” (Esposa de “Roberto” 03/09/2015, Sesión 1). Ella agregó que lo que aquí se hablara aquí se quedara. Yo recalqué la importancia de la confidencialidad y lo incluí como una de las reglas anotándola en el pintarrón. “Tomasita” dijo; “el compañero “Gael” solo viene un rato a las sesiones y se va: solo 15 minutos y se va” (“Tomasita” 03/09/2015, Sesión 1). En este momento reparé respecto a la integración al grupo del compañero “Gael”, y lo invité a que se metiera al círculo, pero él lo rechazó. Hice énfasis sobre la importancia de abrirnos a la experiencia de los demás. “Jesús” dijo que no todos los del grupo estaban en las mismas condiciones, que unos eran más

capaces que otros para hablar y yo le dije que, lo mucho o lo poco que se hable en el grupo, era muy valioso.

Concluí diciéndoles que ya teníamos las reglas de participación, y que cada clase las traería anotadas en una cartulina. A las 11:10 Les dije que haríamos una actividad para conocernos un poco más y estrechar los lazos de cordialidad en el grupo. Realizamos la actividad de “Tonahual”. Les pedí que escribieran el nombre de dos aves, un mamífero y las características que les gustaban de estos animales. Por el otro lado, el significado de un muro, el mar, el café y el té. Cada participante anotó las respuestas en su agenda. Durante la actividad hubo risas y varios compartieron. Parecía que tensión generada por el comentario de “Gael” respecto al no hablar de “tonterías” se había disipado. Les pedí que compartieran con sus compañeros los significados de cada animal y empezamos con un ejemplo. Le pedí a “Elena” que me dijera que ave había puesto en primer lugar, ella respondió “un cisne” (“Elena”, 03/09/2015, Sesión 1). Le dije que el cisne y sus características era la forma en la que los demás la veían a ella. Luego les pregunté; ¿Cómo es un cisne? Alguien dijo, “elegante”. Yo dije que un cisne es un ave tranquila, elegante, callada. “Constanza” dijo “un ave de paz” (“Constanza” 03/09/2015, Sesión 1). Todos empezaron a compartir, unos con otros, otros en voz alta, otros con sus compañeros de al lado. Cuando llegamos al mamífero, les pregunté, uno por uno, que animal habían puesto. En esta actividad hubo una mejor sinergia, ya que todos iban escuchando los animales de sus compañeros. Hubo muchas risas y “se rompió el hielo” en el grupo; es decir, se dio inicio a la relación entre los miembros del grupo. Al final, les di la palabra para que compartieran como se quedaban. Algunos dijeron “relajados, alegres” y hubo comentarios que se referían a la buena convivencia. “Tomasita” dijo que se iba “muy tranquila y contenta (“Tomasita” 03/09/2015, Sesión 1). Finalmente agradecí al grupo y me despedí.

### **3.2 Segunda sesión**

Se realizó el 10 de septiembre del 2015, de 10:08 am a 12:14 pm con 39 participantes. El propósito fue reforzar el encuadre, las reglas establecidas para el

taller y reflexionar respecto a la situación actual en cuanto a la calidad de vida, mediante el “Cuestionario del Índice de Satisfacción Vital”.

Inicié con un saludo de “buenos días” y posteriormente repartí las hojas de “Cartas de consentimiento informado”. Les expliqué que el aparato que ponía en el centro del salón era una grabadora de audio, para así tener el registro de cada sesión. Les dije que las grabaciones eran con fines académicos, y para darles certeza que el material solo será utilizado con fines escolares, les entregué “La Carta de consentimiento informado”, en donde quedaban asentados tales fines. “Alicia”, una de personas las que identifiqué como líderes del grupo, me ayudó a leer esta “Carta de consentimiento informado “. A las 10:35, recordamos las reglas grupales que se establecieron en la sesión anterior. Varios señalaron la importancia de la confidencialidad y la puntualidad y yo les recordé todas las reglas. Les hice hincapié en que todos participaran y guardaran respeto a la persona que hablara. Retomé la actividad que hicimos la sesión anterior, a manera de reflexión, y les pregunté si se acordaban qué habíamos hecho, “Efrén” dijo; “una comparación de los animales con el sentir de las personas” (“Efrén”, 10/09/2015, Sesión 2). Pregunté que si alguien quería compartir algo y “Tita” dijo que le gustó el café, en relación a su significado con el sexo: hubo algunas risas. “Alicia”, una de las líderes, dijo que todo era como un ciclo; que “De jóvenes tenemos mucha vitalidad y si nosotros queremos la podemos conservar” (“Alicia” 10/09/2015, Sesión 2). Agregó que era importante mantenerse con la mente ocupada y me mostró una manualidad que estaba haciendo. Les dije que esto era parte de lo que trataba este taller; que reflexionar sobre la calidad de vida y mantenerse activos, era parte de estar bien. Les dije que, para comprender más este concepto de calidad de vida, haríamos una actividad. Pedí cinco voluntarios para que me ayudaran; los voluntarios fueron “Tomasita”, “Alicia”, “Tita”, “Antonio” y “Efrén”. Reuní a los cinco que consideré eran líderes grupales o voluntarios y les expliqué como había que responder el “Cuestionario del Índice de Satisfacción Vital”. “Tita” siempre estaba al pendiente del orden y cuando empezaban a hablar, ella pedía silencio. Asigné a los cinco líderes un grupo de entre 5 a 6 personas, para que ellos los atendieran. Yo estuve supervisando y dando vueltas a todos los grupos para clarificar dudas.

A las 10:40, ya todos tenían el resultado de su cuestionario y coloqué en el rotafolio una escala que del 0 al 38, en donde el puntaje 38 significaba una mayor satisfacción vital. Algunos comenzaban a decirme sus resultados, pero solo a mí, no los compartían en forma grupal, por lo que me di a la tarea de empezar motivar el dialogo grupal. Tomé como ejemplo el resultado de Don “Jesús”, quien obtuvo 18 de 38 puntos. Les volví a recordar que esto era un cuestionario para ver nuestro “Índice de satisfacción”, es decir nuestra percepción general, de cómo nos sentimos al paso de los años, en nuestra vida; ¿se sienten felices? ¿se sienten satisfechos? Les señalé la escala en el rotafolio, les pedí que se ubicaran en dicha escala, y les dije que el objetivo era que ellos mismos se ubicaran ¿en dónde están? y ¿cómo están? Me ubiqué cerca del resultado de Don “Jesús”, en el puntaje 18, para que fuera más ilustrativo. Les dije que si alguien había sacado un puntaje bajo era una oportunidad para que se dieran cuenta y reflexionaran, ¿Por qué estoy insatisfecho?, ¿Qué me hace falta? Les pedí que en los grupos que se habían hecho, hicieran esta reflexión y nombré a algunos líderes para que hicieran ese trabajo en equipo; sin embargo, no hubo mucho interés. Parecía que el grupo solo quería compartir conmigo, ya que varios me seguían detallando sus resultados. Estuve algunos minutos recibiendo comentarios sobre los resultados, pero esos comentarios eran solo para mí, pues sólo unos pocos lo hacían con su equipo. Don “Gael” me compartió que su resultado fue de 10, quizá el más bajo del salón. Yo le dije que era una oportunidad de mejora y él me dijo que nunca había hecho lo que siempre había querido. Al paso de unos minutos, comenté a todo el grupo, que en la medida en que se acercaran al puntaje del 38, su nivel de satisfacción sería mejor, y que si su resultado estaba cercano a los 10, era un buen momento para reflexionar sobre su situación. Les dije que varias de las preguntas del “Cuestionario de Índice de Satisfacción Vital” (CISV), iban en función de explorar como se encontraba la relación con sus familiares; ¿cómo están con su familia, vecinos, con sus hijos?, ¿han hecho todo lo que han querido? ¿les ha faltado hacer algo en sus vidas? Les dije que nunca era tarde para iniciar cualquier proyecto o actividad. Les comenté que otras de las preguntas del CISV se referían a proyectos; ¿tienen motivaciones, o proyectos? ¿Qué tan motivados están ustedes a esta altura de la vida? Y agregué que esto era parte de la satisfacción vital. Les hice la siguiente pregunta; ¿qué les hace falta para mejor en esta escala? Luego me dirigí al rotafolio y pregunté al grupo, si alguien había sacado 38 puntos; “Antonio” respondió que él había sacado 32. “Tita” intervenía en algunos momentos,

preguntando a sus compañeros sobre sus resultados. Por último, pregunté si alguien quería compartir algo y el Señor “Jesús” dijo; “Yo saque 30; nunca me he dado por vencido. Tengo 86 años y eso me ha dado muchas satisfacciones, siempre he trabajado y a pesar de mis afecciones de salud no me quejo” (Sr. “Jesús” 10/09/2015, Sesión 2). También compartió con orgullo como sacó adelante a sus hijos y que por eso se siente feliz. A un lado estaba su esposa y ella también intervino, y además, asentía con satisfacción. Le pregunté al señor “Jesús” que, si ese resultado de 30 puntos lo representaba, y me respondió que sí. Le agradecí por haberlo compartido y le dije que con la edad venían situaciones complejas y los problemas de salud se presentaban, pero que él se sentía contento y aceptaba lo que la vida traía con los años. Dije a todo el grupo que, más que luchar contra los años, hay que recibirlos con gratitud, ya que los años nos traen sabiduría y verdades que los jóvenes no tienen. Nuevamente pregunté al grupo si alguien quería compartir su resultado y si ese resultado lo representaba. “Tita” dijo que ella saco 30 y que se sentía bien, también, que el próximo lunes irían al cine y que invitaba a quien quisiera ir y que verían películas muy bonitas. En este momento, “Alicia” la interrumpió y le dijo que no se saliera del tema. Yo dije que las actividades como estas (ir al cine), eran importantes para generar compañerismo y que hay que buscar nuevas actividades. Luego “Antonio” dijo que él había sacado 32, y que es una satisfacción que le había salido desde adentro. Hizo referencia al comentario del Señor “Jesús”; “La vida está llena de satisfacciones” (Sr. “Jesús” 10/09/2015, Sesión 2), y que esperaba seguir teniendo más. “Antonio” afirmó que su vida había sido el trabajo y que se sentía feliz. Mientras él compartía, el grupo escuchaba atentamente; este fue un momento que yo había estado esperando, en donde algunos integrantes intervenían y los demás mostraban escucha y respeto. Sin embargo, ya estaba con el tiempo agotado y tuve que cortar la intervención de “Antonio”. “Transito” agregó un comentario final y fue una buena forma de cerrar la actividad del CISV (Cuestionario del Índice de Satisfacción Vital). Terminé agradeciéndoles a todos el trabajo.

### **3.3 Tercera sesión**

Se realizó el 24 de septiembre del 2015, de 10:00 am a 12:06 pm, con 41 participantes. Los propósitos fueron; reflexionar sobre la situación actual en cuanto a

la calidad de vida en el CISV; identificar algunos de los problemas de los participantes que motivaran a la reflexión grupal y generar redes de apoyo mediante la interacción grupal. Comencé por organizar las actividades con algunos de los líderes. Le pedí a “Alicia” que me ayudara con un grupo de 8 a 10 personas que no habían contestado su CISV. Por otro lado, “Tita” me ayudó a rotular unos gafetes con el nombre de cada quien y a colocar junto a su nombre, un número para hacer grupos para la actividad de “Dar y recibir”. “Fran” me ayudó, junto con “Alicia”, a repartir agendas; actividad en la que yo también participé. Esto nos tomó como 20 min y sirvió para dar tiempo a los que llegaban, ya que faltaban algunos. También estuve unos minutos con las 10 personas que estaban contestando el CISV. Después les recordé que, en la sesión anterior, les hice una pregunta respecto al CISV; ¿Qué les hace falta para llegar a una escala mayor de satisfacción? “Carmina” dijo; “tener más estudios” (“Carmina”, 24/09/2015, Sesión 3). Yo le respondí; ¿usted cree? y complementé: “Usted tuvo uno de los puntajes más altos”. Luego concluí, diciendo que no necesariamente el hecho de tener estudios, es determinante para tener una mayor satisfacción en la vida. “Carmina” se quedó pensativa y con un semblante optimista. “Fran” dijo que a él le faltaba, en el seno de la familia, mejorar la unidad, el amor, el respeto y la convivencia. También dijo que en el grupo hacía falta más participación y respeto. Mientras compartía “Fran”, algunas personas estaban hablando y les pedí silencio y respeto para la persona que estaba hablando. Les dije que eso que compartía “Fran” era importante, ya que, al ser adultos mayores, contar con amigos, con lazos de amistad o con redes de apoyo era vital, ya que en el caso de que no pudieran contar con sus familiares, sus amigos podrían tomar ese papel y apoyarse mutuamente. “Lola” compartió y dijo que en el grupo debían estar tranquilas y no tener problemas, que lo importante era venir a convivir y no a tener roces. Comenté que este espacio lo podrían utilizar para fomentar esos lazos de amistad y de afecto. “Alicia”, dijo; “como hermanos” (“Alicia”, 24/09/2015, Sesión 3). “Delia” dijo que a ella le faltaba comunicación y convivencia en su familia para estar mejor. Yo le respondí que este espacio era un buen comienzo para trabajar eso, que trabajando las dificultades que surgieran en el grupo, ella podría hacer lo mismo en su familia, superando de esta manera, su problemática. “Tita” dijo que tenía problemas con su hijo de 25 años, ya que se la vive “con marihuanos y drogadictos” (“Tita”, 24/09/2015, Sesión 3). Otras personas coincidieron con “Tita”,

al afirmar que tenían problemas con las adicciones de sus hijos y problemas familiares en torno a los hijos.

Les pedí a todos que cuando compartieran lo hicieran para todos y no sólo para mí. Varios siguieron compartiendo sus problemas y todos eran en torno a sus hijos; pleitos entre ellos, problemas sobre activos (casas) que los hijos querían acaparar, como herencias en vida, entre otras cuestiones. Luego, “Don Alfredo”, tomó la palabra y con la voz entrecortada, dijo; “para mi antes todo era tranquilidad, tengo 10 años viniendo aquí” (“Don Alfredo” , 24/09/2015, Sesión 3), y se detuvo en sus emociones; sus ojos se llenaron de lágrimas y yo permanecí callado, hasta que “Alicia” dijo, “sáquelo “Don Alfredo”, aquí es para escuchar problemas, no se quede con eso” (“Alicia” , 24/09/2015, Sesión 3). Yo añadí; estamos con usted “Don Alfredo”. Alguien más agregó, “Ándele”, y “Don Alfredo” dijo; “Yo he criado puro rencor en mi casa, no convivo con mi familia, ellos me hieren, me hacen mal y yo no lo entiendo (“Don Alfredo”, 24/09/2015, Sesión 3); así estuvo compartiendo durante varios minutos. Le dije a “Don Alfredo”; esa situación con sus hijos le trae mucho dolor. El siguió hablando, y durante este momento, varios intervenían. Comencé a ver el tiempo y sentí la necesidad de darle espacio a alguien más, por lo que sutilmente agradecí a “Don Alfredo” y le dije que la situación que él vivía era similar a la de otros compañeros. Le di la palabra a “Pancho”, un nuevo integrante, y también compartió los problemas que tenía con sus hijos, los que le desplazaban de su casa, le quitaban los espacios, sus esculturas, etc. Cuando vi que se extendió en el tiempo, le dije que estos espacios eran precisamente para esto, para compartir y hacer lazos de amistad, para no estar solos, para tener más amigos. “Don Pedro” me interrumpió y me dijo que él quería dar a conocer sus artesanías y brevemente dije al grupo, que al final, “Don Pedro” nos mostraría sus objetos por si alguien estaba interesado y también para darle ideas de donde los podría comercializar. A las 10:50 am les comenté que todos tenían un stiker con su nombre y un número, y que se juntaran los unos con los unos, y así sucesivamente hasta el cinco. Ellos mismos se organizaron, movieron sillas y se juntaron en equipos. Esta actividad duró cerca de 30 minutos, y cerca de las 11:30 am, les di el aviso de que fueran terminando la actividad. Les dije que haríamos una última reflexión por equipos; ¿Qué es lo que ustedes vieron?, ¿alguna situación en particular? ¿cómo se sintieron trabajando juntos? Pedí silencio al grupo y “Transito” me ayudó a gestionar el

silencio. “Lola” fue la primera que habló, en momentos “Alicia” la animaba, le decía, “Ya hija habla” (“Alicia”, 24/09/2015, Sesión 3). “Lola” dijo que en su equipo se repetían los problemas familiares, que su propia familia abusaba de ellos, pero que no decían nada, pues se quedan callados. Dijo que se sintió bien, ya que al hablar se sentían menos cansados; “Es bueno compartir” (“Lola”, 24/09/2015, Sesión 3). En el equipo tres, “Fran” habló sobre su hijo alcohólico desde que tenía 15 años, dijo que se sintió muy bien al compartirlo en su equipo. En el equipo cinco habló “Alicia”, y dijo que todos hablaron de sus hijos, pero que se enfocaron más en el problema que ella tiene con sus hijas. Dijo que todos le dieron recomendaciones de cómo manejar la situación. “Félix” dijo que a ella le gustaría que en su familia convivieran todos pero que no se puede. En el equipo uno, habló “Elena”, quien dijo que se sentía muy sola y que compartió sus problemas familiares. Que ha tenido una vida dura y que es importante que uno mismo se sostenga. Yo añadí; “eso que dices es importante, aquí somos muchos y nos podemos sostener; los problemas son diferentes si los vivimos solos, a si los vivimos “agarrados de las manos”. Ella dijo, sí, “mi vida ha sido dura, pero me he sabido sostener” (“Lola”, 24/09/2015, Sesión 3). Ella siguió hablando por varios minutos más y nos compartió situaciones difíciles. Una de estas situaciones fue la de un pergamino que compró y colocó en su casa donde lo viera uno de sus hijos con los que tiene problemas, y dicho pergamino dice lo siguiente; “Cuando yo muera no me lleves flores que nunca me diste en vida”. También comentó que le dijo a su hijo lo siguiente; “le pido mucho a Dios que si no te compones, te recoja ya, primero que a mí para que no des lástima en el mundo” (“Lola”, 24/09/2015, Sesión 3): todo el grupo estaba atento a lo que nos compartía. “Lola” había comenzado a extenderse en el tiempo y supe que tenía que cortarla de un modo sutil. Intervine y le dije que todo eso que nos compartía era muy valioso, porque más de alguno de los aquí presentes tenía una situación similar. Ella volvió a intervenir y dijo; “también tuve un problema con un hermano”. Yo la interrumpí diciéndole que tendríamos ocho sesiones más para seguir compartiendo este tipo de situaciones, porque en la medida en que las compartieran sería más provechoso para todos, de modo que no se quedaran con esas tristezas y problemas. Luego le di la palabra a otros integrantes que también querían hablar. Finalmente les repartí, con la ayuda de “Fran”, el “Cuestionario de evaluación de sesión”. Les pedí que pusieran su nombre y les leí las preguntas para que no quedaran dudas. Cuando todos terminaron, agradecí y me despedí.



### 3.4 Cuarta sesión

Se realizó el 1 de octubre del 2015, de 10:10 am a 12:06 pm, con 35 participantes. Los propósitos fueron; reforzar el encuadre y las reglas establecidas sobre la dinámica del taller; establecer lazos de cordialidad y cercanía física entre los miembros del grupo que favorecieran la expresión y reflexionar sobre la situación y problemática actual de los participantes.

Comencé saludando a todos; les dije que comenzaríamos, ya que pasaban de las 10:07 am. “Don Alfredo” me dijo que sería mejor esperar a que llegaran los demás; todo el grupo replicó que era mejor empezar. Pedí ayuda a “Antonio” para que me elaborara los stickers (o gafetes) de todos los participantes, y como unos ya los tenía elaborados, se los adherí a las personas que les correspondían. Mientras “Antonio” terminaba, pregunté si alguien quería hacer un comentario respecto a la sesión pasada. Algunos comentaron que se había hablado de diversas situaciones y problemas de algunos participantes. Después les recordé la importancia de las reglas del grupo, como el respeto, la confidencialidad, estar atentos a la persona que hablara y la puntualidad. Les dije que debíamos tenerlos presente. “Don Alfredo” señaló que su grupo estaba en un extremo del salón (en relación a la actividad de la sesión pasada en donde se hicieron equipos), pero le dije que en esta sesión trabajaríamos con equipos diferentes, para que tuvieran la oportunidad de conocer a otras personas de un modo diferente. Les indiqué que en esta sesión volveríamos a trabajar en grupos, pero ahora en parejas. Con la ayuda de “Tomasita”, repartí números a todos y después les solicité que buscaran a su pareja. Se colocaron frente a frente sentados y les dije que simplemente establecieran contacto físico, que observaran a la otra persona sin juzgar; observando en una presencia acompañante. Les mencioné; ¿Qué es estar presente?; es observar, ver a los ojos. Les pregunté que si en su vida diaria, cuando hablaban con sus hijos, ¿prestaban atención a sus ojos? Les dije que se vieran a los ojos, que eso es lo importante. También les indiqué que revisaran ¿qué se siente ver a la otra persona?, estar ahí, solo observando al otro, además de no perder la atención al propio cuerpo. Les dije que los que gustaran, y si se lo permitían, tomaran la mano de su compañero, y se quedaran ahí, y si lo creían pertinente, dijeran alguna frase como, "Estoy contigo",

"eres importante para mí". Yo hice la actividad con la "Señora Evelia", y le dije estas mismas palabras. Esto dio pie a que se rompiera el silencio de la actividad de "Hakomi", (observar-presencia amorosa), y comenzaron a compartir entre ellos. Cabe mencionar, que sólo algunos pocos se tomaron la mano. Una vez que comenzaron a hablar en parejas, me di cuenta de que hablaban cordialmente, que estaban serenos, y ciertamente, contentos. Esta situación me hizo cambiar el objetivo de la actividad "Campaña contra el miedo", ya que lejos de llegar a sentimientos difíciles o problemáticas que los afectaban, todos estaban felizmente compartiendo diversas situaciones con su pareja, por lo que supe que debía seguir el rumbo que ellos estaban tomando hacia la cordialidad y estrechar los lazos de amistad.

Una vez que interactuaron en parejas, les pedí que compartieran cual había sido su sentir. "Constanza" dijo que se sintió muy bien y que terminaron con una frase "amigas para siempre" ("Constanza", 01/10/2015, Sesión 4), y que se sonrieron mutuamente. "Alicia", dijo que le fue difícil ver a los ojos a la otra persona. Interrumpí y les pedí que compartieran para todo el grupo. "Tomasita" dijo que casi no había tenido comunicación con su compañera, y agradeció a todos por esta convivencia que permitía que todos se conocieran mejor. "Don Alfredo" dijo que le hipnotizó la mirada de "Lulú", y ella añadió que se sintió incomoda, aunque le hubiera sido más fácil hacer el ejercicio con una mujer. Les dije que era bueno darse cuenta de cómo se sintieron, y que, como experiencia, esto estaba bien. "Mónica" dijo que al principio se sintió incomoda, pero que conforme pasó el tiempo, se sintió tranquila. "Antonio" dijo que sintió pesadez y que cuando tuvieron el contacto físico, la tensión se aminoró. Yo comenté que este ejercicio era una forma diferente de conocer a las personas. "Lulú" dijo que sentía una mirada triste en su compañera, una mirada con problemas, pero que cuando se tocaron las manos, le dijo; "Yo estoy para ti" ("Lulú" 01/10/2015, Sesión 4) y todo cambio: se sintieron más en confianza. "Lola" también compartió que se sintió un poco incomoda. "Alicia" dijo que su vista no quería ver a la otra persona, que se sentía intranquila, pero que al paso de los minutos se fueron sintiendo mejor. La pareja de "Carmina" y "Don Jesús" también compartieron; "Don Jesús" dijo que había sentido que ella es una buena persona, y "Carmina" interrumpió diciendo "A mí la verdad no me gusta ver a los ojos" ("Carmina" 01/10/2015, Sesión 4) y soltó una carcajada que contagio a todo el grupo. Luego

añadió: “Él es muy tranquilo y buena persona” (Carmina 01/10/2015, Sesión 4). Concluí “Hakomi”, dando inicio a la actividad de movimiento. “Alicia” la dirigió y esta actividad duró aproximadamente 10 minutos.

Al terminar el ejercicio, iniciamos con la actividad "Campaña contra el miedo", que en realidad se transformó en una actividad en donde dibujaron su sentir después de haber vivido la actividad de “Hakomi”. Se agruparon en equipos de 4 a 5 personas y les repartí una cartulina y crayolas. Les aclaré que lo que podrían dibujar era simplemente su sentir, cómo estaban en este momento, cómo se quedaban. Varios me preguntaban qué dibujar, y los invitaba a que ellos mismos lo exploraran y se organizaran. Que bien podría ser un dibujo grupal o un dibujo con varias secciones. Por grupo tenían de 4 a 5 crayolas, lo que promovió que entre los grupos se las intercambiaran y que se buscaran unos a otros. A final, todos los equipos expusieron su dibujo.

### **3.5 Quinta sesión.**

Se realizó el 22 de octubre del 2015, de 10:10 am 11:58 am, con 30 participantes. Los propósitos fueron; establecer lazos de cordialidad y cercanía física entre los miembros del grupo que favorecieran la cohesión del grupo; que los participantes se reconocieran a sí mismos y a los demás mediante su historia personal.

Comencé con un, buenos días a todos. “Don Alfredo” dijo que aún estaban por llegar más compañeros; le dije que daríamos un poco de tiempo mientras “Lulú” me ayudaba a poner los gafetes y a entregar agendas. Les dije que, como en las sesiones anteriores, trabajaríamos en parejas. “Lola” hizo una expresión de “no me gusta” (“Lola” 22/10/2015 Sesión 5). Le dije que estaba bien que nos fuéramos conociendo, y que era una oportunidad para que convivieran con gente con la cual no habían tenido contacto, aunque este grupo tenía más de 10 años formado. Por ejemplo, “Linda” tenía asistiendo más de 10 años. Le dije que quizá podría conocer a sus compañeros en un modo impersonal de “hola y adiós”, y ella dijo que sí. Por lo que dije al grupo, que era importante llegar a conocer a las personas un poquito más. Había algunas personas hablando y les pedí que recordáramos las reglas que se habían establecido, como guardar respeto para la persona que estuviera

hablando. Se escuchó como que alguien le pidió silencio a “Don Alfredo” y otros más lo hicieron silencio a las personas que hablaban. “Alicia” pidió la palabra y leyó las reglas del grupo y mencionó; “la puntualidad, respeto, ayudar a los demás, quedarse callado cuando hay una plática como esta (señalo a unos que hablaban), luego no oyen lo que están diciendo, estar atentos, participar, pedir la palabra, confidencialidad” (“Alicia” 22/10/2015 Sesión 5). Agradecí a “Alicia”, y añadí que este era un espacio de todos, donde compartíamos cosas importantes, y donde más de alguno, había dicho algo importante de su vida. Entonces, en esa medida había que guardar respeto y lo estaríamos recordando para tenerlo presente. Les dije que trabajaríamos en parejas, para seguir conociéndonos y para tener redes de apoyo. Les mencioné que no era lo mismo tener un amigo, que tener 20 o 30 amigos en quien apoyarnos. Que a veces, cuando la familia no estaba disponible, tener amigos en quien apoyarnos era muy importante. Les pedí que se acomodaran por edades, que estaba prohibido hablar, y como ejemplo les dije; “Si yo creo que fuera el más grande del grupo, te ubicaría en este extremo”. Hubo algunas risas, porque en efecto, soy el más alto. Les dije que para se ubicaran en una fila mediante mímica o señas. “Félix” dijo; “Maestro, es mejor que usted diga, acá los de 60, 70 y los de 80” (“Félix” 22/10/2015 Sesión 5). Le respondí que la finalidad era que fueran creativos y que se las ingeniaran; que esto era un reto. “Alicia” puso como ejemplo, que dijeran la edad con los dedos y que a señas sí lo podían hacer. Dijo que una vez conoció a una señora a la que le recomendó que pidiera el apoyo del “Programa de 65 y más”, y que la señora no le respondió, ya que al parecer no llegaba a los 60. Dijo que se veía más grande de la cara, pero que no porque su cara estuviera arrugada, significaba que estuviera grande. Les dije que lo importante era que hicieran la dinámica y se ordenaran por edades. Algunos mencionaron que mejor los acomodara por parejas, otros más que preferían anotarse su edad en la mano y así ordenarse. Ante la resistencia, les dije que fueran creativos y utilizaran su imaginación para ordenarse, y conté; a la una, a las dos y a las tres: “Ya no pueden hablar”. Les recordé que en un extremo sur del salón se ubicara el más grande, y en el otro extremo junto al altar de muertos el más chico(a). Una vez que terminaron, les dije que se podían hacer algunos movimientos y que si tenían dudas se acomodaran, antes o después de algún compañero o compañera. Algunos no sabían ubicarse, por lo que me di a la tarea de ayudarlos: les decía: “por aquí están los 70’, acá los 80’ y por aquí los 60’. Les dije que, así como estábamos, era una

forma diferente de conocernos, ya que nunca nos andamos preguntado la edad, pero que en esta convivencia íbamos a darnos cuenta de “Cuántos años tiene mi compañera (o)”. Pregunté si alguien quería hacer algún comentario y “Alicia” dijo; “A mí me gustaría que todos dijéramos nuestra edad y los años que tenemos en el grupo” (“Alicia” 22/10/2015 Sesión 5). Yo le dije que me parecía bien, y empezamos por “Tita”: “Tengo 62 años y tengo aquí 15 años” (“Tita” 22/10/2015 Sesión 5). “Delia”: “Tengo 82 años y tengo más de 15 años viniendo” (“Delia” 22/10/2015 Sesión 5), “Alicia”; “Tengo 78 y tengo 2 años viniendo” (Alicia 22/10/2015 Sesión 5). “Carmina”: “Tengo 69 y tengo meses viniendo”, y así continuaron los demás. Les comenté que había compañeros que tenían 13, 14 o 15 años, y que se dieran cuenta que eran un grupo de mucha consistencia y muchos años de conocerse, por lo que era una oportunidad para conocerse un poco más. Les pedí que las personas de los extremos se juntaran y se pusieran por parejas, y así sucesivamente, hasta que todo el grupo quedara configurado por parejas. Una vez hecho esto, les dije que la actividad tenía que ver con los recuerdos. Les pedí que escribieran en sus agendas tres de los momentos importantes en su vida, pudiendo ser de su infancia, juventud o de la actualidad. Una vez que terminaron de compartir con su pareja, les pedí que, si alguien lo quería, hablara para todo el grupo, tomara la palabra. “Lulú” fue la primera en hablar, y así transcurrió una hora, en la que casi todos empezaron a hablar, además, estuvieron muy atentos de sus compañeros, incluso, por momentos, ellos mismos pedían silencio a los demás, y así, el grupo tomaba su propio rumbo. Entonces, yo me coloqué en un segundo plano, detrás de todos, para que el mismo grupo tomara su rumbo y su tiempo, y sólo hacía breves intervenciones en algún momento, pero no protagónicas. Ellos decidían quien hablaba y se regulaban en las distracciones. En algún momento, “Don Gael” dijo que dejaran de perder el tiempo y fueran prácticos, y la tensión del grupo aumento por esta actitud de “Don Gael”. Pero luego, esta situación pasó y siguieron compartiendo. Se compartieron situaciones delicadas y dolorosas, y también, por otro lado, situaciones de alegría. En la parte final de la sesión, “Alicia” pidió la palabra para dar un agradecimiento a mi persona y para comentar si era posible darle continuidad a este taller. Al final de la sesión, entregue el “Cuestionario de evaluación de la sesión” y puntualmente terminó esta sesión.

### 3.6 Sexta sesión

Se realizó el 29 de octubre del 2015. Los propósitos fueron que los participantes establecieran redes de apoyo mediante la relación interpersonal; que reconocieran su historia personal y reflexionaran acerca de cómo influyen las relaciones humanas en su calidad de vida.

Comencé con un saludo y les felicité por el altar de muertos que hicieron en forma grupal en uno de los extremos del salón. Les dije que aquí se apreciaba un trabajo en equipo, y que cuando se hacen de esta forma, las cosas salen mejor. Que cuando un trabajo era nutrido con la creatividad, los resultados resultaban más gratificantes. Les hice el “Cuestionario inicial” en forma verbal. Les pregunté ¿cómo llegan y qué esperan de la presente sesión? Les recordé que a lo largo de estas 5 sesiones habíamos estado trabajando sobre ciertas situaciones y problemáticas. Pregunté en forma general si alguien recordaba el nombre del taller o el objetivo. “Jesús” dijo que hablamos de recuerdos memorables, quiso compartir sus recuerdos y agregó; “Un recuerdo importante fueron los estudios y la escuela, luego el matrimonio, la familia y el trabajo. Y hoy de adulto pertenecer a este grupo” (“Jesús” 29/10/2015, Sesión 6). Yo le agradecí y mencioné que era muy importante tener presentes los recuerdos que nos han formado y que ese pasado era una fuente nutritiva. Que en muchas ocasiones eran recuerdos dolorosos, y que a pesar de lo bueno o de lo malo, lo que era importante es que nuestra calidad de vida sea satisfactoria. Les recordé que hicimos el CISV y que en esa escala medimos esta satisfacción. También mencioné algunos puntajes, como el de “Antonio” de 32 puntos, el de “Tita” de 34, de “Lupita” con 28, etc. Les mencioné que a lo largo de estas sesiones se había revisado la historia personal, además de estar trabajando en parejas y en equipo, luego les hice la siguiente pregunta; ¿Cómo ha sido su experiencia de trabajar en equipo? “Constanza” respondió; “Conocernos y saber más de la vida de los otros” (“Constanza” 29/10/2015, Sesión 6). “Transito” dijo que compartir con el otro. Les mencioné que algunos tenían 15 años en el grupo y que de esta manera pudieron conocer un pedacito de su historia. “Don Alfredo” tomó la palabra y dijo; “Se siente bien por convivir con gente de su edad y por los aprendizajes” (“Don Alfredo” 29/10/2015, Sesión 6). “Fran” dijo; “Yo me siento satisfecho con las cosas que hago, porque son interesantes, me siento pleno porque

hago cosas conforme a mis capacidades, me siento bien porque la edad no me molesta y soy tan feliz como cuando era joven, estos son los mejores años de mi vida” (“Fran” 29/10/2015, Sesión 6). Le agradecí y mencioné al grupo, que, así como “Fran” nos compartía esa reflexión, todos fuéramos reflexionando. Les dije que de eso se trataba este taller; de cómo se sentían y como podían avanzar a una mejor calidad de vida. “Antonio” tomó la palabra y dijo; “Las últimas dos dinámicas hay detalles que uno aunque no los tenga en mente, los pone en práctica” (“Antonio” 29/10/2015, Sesión 6). Él dijo que era importante hacer un recuento y ver que situaciones les habían marcado en la vida. También refirió que la dinámica de “Los recuerdos”, se relacionaba con la anterior y que algunos compartieron cosas no muy agradables o difíciles. Que él esperaba que la presente sesión fuera similar para seguir avanzando. Yo le dije que cuando alguien compartía alguna situación, muchas veces esta podría ser similar a la de otra persona por lo que a veces generaba resonancia. “Antonio” dijo que sí, que se remarcaba en todos. Le dije que, en esa apertura, y que cuando se compartían las problemáticas en un grupo donde había apapacho, las cosas cambiaban, que no era lo mismo quedarse con un dolor toda la vida a compartirlo. Del mismo modo, que cuando se compartía una felicidad. Les dije que nos encontrábamos a mitad del taller, y que aun teníamos tiempo para seguir trabajando e integrarnos como grupo y que, estando todos agarrados de las manos, en esa dinámica todos podíamos crecer. Luego, regresé a la pregunta; “¿Cómo llegan y qué esperan?”. “Lola” tomó la palabra y compartió un esbozo de su vida. Mencionó que ella se convirtió en una especie de madre sustituta y dijo que estar en el grupo le gustaba porque se relajaba. Le comenté que cuando tomó el papel de madre, realmente ella era la hija y no la madre, y que quizá esta situación la llevo a alejarse de sus hermanos, y que, por esa razón, a lo mejor no le hablaban. Le dije que, del mismo modo, yo en algún tiempo tomé el rol de padre de mi hermano menor. “Gloria”, dijo que ella también tomó ese rol con alguno de sus hermanos. Por algunos minutos, varios compartieron problemáticas de diversas índoles.

Luego, tomé la palabra y les compartí que era importante seguir reflexionando para ver qué era lo que les faltaba y que problemas familiares eran los que les afectaban, y que ahí radicaba la importancia de arreglar esas cuestiones familiares. Les dije que el perdón era fundamental en este proceso de arreglar estas

situaciones; les mencioné que si teníamos alguna situación relativa al perdón, esta podría determinar nuestra calidad de vida. Algunos hicieron aportaciones y reflexiones respecto al perdón, hasta que les dije que iniciaríamos con la siguiente actividad. Previo a la actividad, hicimos 10 minutos de actividad física. Cerca de las 11am, les pedí que se acomodaran en parejas y que escribieran en la agenda “Una carta a una persona importante”, pudiendo ser su papá, mamá, algún familiar o hijos; es decir, a alguna persona con la que tuvieran la necesidad de hablar. La carta sería escrita desde los zapatos de la persona que seleccionaron. Una vez que la escribieron, la compartieron en parejas. Cerca del final de la sesión, llegaron, “Elena” y la maestra de canto, lo que truncó las actividades.

### **3.7 Séptima sesión**

Se realizó el 5 de noviembre del 2015, de 10:00 am a 12:00 pm, con 28 participantes. Los propósitos fueron que los participantes reflexionaran sobre el valor del perdón (alejarse de ese dolor) en la calidad de vida; que reconocieran su historia personal y seguir trabajando en fortalecer las relaciones interpersonales. Como tal, el perdón no se tocó, pero sí llegaron a su dolor para abrazarlo y separarse un poco de él, para darle un nuevo sentido.

La sesión comenzó tarde, porque “Elena” (la encargada) tomó 30 min, para entregarles el premio por el altar de muertos y dar avisos. Comencé con unos buenos días y pregunté si ya todos tenían gafete y algunos levantaron la mano. Les pregunté ¿Cómo están? “Lulú” respondió; “Bendito Dios amanecimos” (“Lulu” 05/11/2015, Sesión 7). “Tita” dijo; “Nos ganamos el segundo lugar” (“Tita” 05/11/2015, Sesión 7), en relación al concurso del altar de muertos. Señalaron su premio y dijeron que no tenían bocina, la cual fue el premio por el segundo lugar. Les dije que de todo Guadalajara habían ganado el segundo lugar. Les pregunté qué cómo se sentían con eso, dijeron que bien, y que estaban planeando un viaje a la playa de Guayabitos. Les dije que el premio que les habían dado era el reflejo del trabajo en equipo y por varios minutos estuvimos hablando entorno al premio y a su altar de muertos. Luego les pregunté, para entrar de lleno a la sesión; ¿Cómo llegan a la sesión de hoy? ¿Qué esperan de esta sesión? “Tita” respondió en tono de



broma; “Que no me hagas llorar” (“Tita” 05/11/2015, Sesión 7) y varios se rieron. Yo le dije, entonces no quieres llorar. Y ella dijo que al llorar sacaba todo. “Alicia” agregó; “Descansa uno” (“Alicia” 05/11/2015, Sesión 7). Le pregunté a “Alicia” ¿Cómo llegas? Ella dijo que le encantaba venir y que se daba prisa para llegar a tiempo, que se sentía muy a gusto, que venía de lejos y que se venía corre y corre, y que antes les hacía de desayunar a sus hijos. Pregunté si alguien quería decir cómo llegaba; “Fran” dijo; “Yo espero que durante estas sesiones, aprender algo que le pudiera servir para la vida, estoy conforme con el trabajo hecho, estoy muy de acuerdo contigo, espero aprender” (“Fran” 05/11/2015, Sesión 7) “Tita” intervino y dijo; “Y practicarlo” (“Tita” 05/11/2015, Sesión 7). Comentó que la sesión anterior fue movida y que esa noche pudo dormir muy bien, que esa noche había quedado dormida profundamente. Dijo que le hacía falta llorar y que lloró y lloró. “Don Alfredo”, dijo; “Me hubiera dicho abrazarla del pescuezo” (“Don Alfredo” 05/11/2015, Sesión 7) y varios se rieron. Yo agregue; “Es de cariño, de apapacho”, y “Don Alfredo”, dijo; “Oh sí, de apapacho oiga” (“Don Alfredo” 05/11/2015, Sesión 7), “Tita” le dijo que estaba muy panzoncito y “Cuco” le respondió; “pues yo también me apapacho” (“Tita” 05/11/2015, Sesión 7). Tome la palabra y les pregunte si recordaban lo que habíamos hecho en la sesión anterior. “Lulú” dijo que elaboraron una carta a una persona con las palabras que quisiéramos que nos dijera,” Antonio” agregó: “Para nosotros” (“Antonio” 05/11/2015, Sesión 7) y yo dije; “De una persona importante”. Les comenté que les leería algo que se relacionaba con esa actividad. Pregunté quien no había venido a la sesión anterior y “Fran”, dijo que él quería leer su carta. Varios lo interrumpieron y le dijeron, ¡“noo!, él pregunta que quien no vino”. Cabe señalar que, “Fran” no escucha bien, y quizá entendió que la pregunta que hice era si alguien quería leer su carta. Yo dije, que, de cualquier forma, si alguien quería compartir su carta adelante. Le di la palabra “Fran” y dijo; “Carta a mi hermano; hermano en estos momentos me llega a la mente aquellos momentos en que felizmente disfrutamos, fueron pocos, pero no se borrarán de mi mente, luego todo cambio, ¿Por qué? La verdad no sé, creo que no lo sabré, porque fue muy hiriente eso que sucedió con nosotros, pues nos empezamos a alejar cada vez más y más, y yo te busqué varias veces y tú me rechazabas, siempre. Hasta el momento que me dijiste que tú y yo éramos como el agua y el aceite. Ese día hermano, creo que te perdí, no hay rencor de mi parte,.... (Empezó a llorar),....” “Lulú” dijo: “animo! animo!” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7), (“Fran” continuó) .. Tu sabes porque yo estoy

en paz con mi conciencia, es todo” (“Fran” 05/11/2015, Sesión 7). “Lulú” intervino; “Me nace darle un abrazo” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7), se puso de pie y le dio un abrazo a “Fran”. Cuando llego con él, le dijo nuevamente con voz cálida; “Me nace darte un abrazo” (Lulu 05/11/2015, Sesión 7). Yo le agradecí a “Fran” y le dije; “Se lo escribiste a tu hermano”, y él dijo que le dolía, que todavía dolía mucho. Su esposa intervino, y dijo que “Fran” lo había buscado mucho, pero que no sabía por qué se había distanciado. Yo intervine y les dije que esto que pasaba en el grupo era muy bueno, porque demostraba la confianza que había para compartir estas situaciones tan importantes, como era lo que “Fran” nos acababa de compartir. Súbitamente, apareció “Eugenia” y se pasó con un “Buenos días” y se sentó. Esto generó distracción. Retomé la palabra y les dije que les leería unas frases que tenían que ver con lo visto en la sesión anterior y con esto que nos compartía “Fran”. Pregunté si alguien quería compartir su carta y Lulú dijo; “Me va a dar pena, pero yo” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7). Dijo; “La hice como si mi mamá me hablara, y dice; hija perdóname porque nunca te dije que te quería, pero tú sabes todo lo que sufrí por tu padre, todo a base de golpes lo quería arreglar. Hoy espero que me perdones por no dedicarte el tiempo que necesitaste. Cuando te fuiste de la casa me dio tristeza, estabas muy chiquita. Cuando vienes a la casa me da mucho gusto; te quiere tu mamá” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7) Hubo aplausos. Le dije que si eso se lo había dicho su mamá, y respondió con tristeza; “no me lo ha dicho” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7). Le dije que era como si ella se lo hubiera dicho. Ella dijo que eso quisiera que se lo dijera, y que cuando trataba de abrazar a su mamá, ella la retiraba; que entre más fuerte la abrazaba, la retiraba más. Alguien intervino, y dijo, “Hay personas así”. “Lola” le preguntó que si todavía vivía y ella lo afirmo. Les dije; “Ustedes mismos pongan su orden sobre quien compartirá su carta, levanten la mano y léanla para todos”. La esposa de “Fran”, se levantó y dijo; “Esta carta es de mi hija “Rosalba”: Querida mamá, yo quisiera ser más expresiva contigo, expresarte más mi amor. Me acuerdo que, en la primaria, un día te dije que me daba vergüenza que fueras por mí a la escuela, porque estabas chaparrilla. Yo sé que eso te dolió mucho y sé que sientes que me he indignado e inclinado más a mi padre, no sé porque lo siento así. No soy grosera contigo, yo te doy tu regalo de cumpleaños y en el fondo de mi corazón yo te quiero mucho” (“Esposa de Fran” 05/11/2015, Sesión 7). Ella dijo que siempre que llegaba a casa su mamá, saludaba primero a su esposo que a ella. “Lulú” le dijo; “Ya somos dos” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7). Ella

continuó; “Yo sé que si me quiere y es buena hija” (Esposa de Fran 05/11/2015, Sesión 7). Les agradecí. “Tita” tomo la palabra; “Solo un resumen. Guadalajara jal, 29 de oct. 2015, hagan de cuenta que es una carta de mi papá. Para mi querida “Tita”, paso a decirte; hija, tú fuiste una hija muy especial por no tener a tu mama de un año 9 meses. Tu nana pasó a ser tu madrastra, yo sé que me voy al encuentro infinito con el Señor, pero en este momento me doy cuenta cuanto te amé, y nunca te di un beso ni un abrazo, te amo, que dios te bendiga; tu papá Daniel” (“Tita” 05/11/2015, Sesión 7). Hubo aplausos por parte del grupo. Pregunté si alguien más quería compartir su carta, “Don Alfredo”, dijo; “Esta duro compartir” (“Don Alfredo” 05/11/2015, Sesión 7). Le pregunté que si quería leer la de él y él dijo que no. Dije al grupo que si alguien más. “Antonio” señalo a “Constanza” que había levantado la mano, y ella dijo; “Nos da entusiasmo venir aquí, en la vida estamos aprendiendo más y más y da gusto venir aquí porque entre más viene uno, más conoce de otras personas” (“Constanza” 05/11/2015, Sesión 7). Yo le dije; “Esta es la séptima sesión y lo importante es que ustedes vengán y sigan conformándose como grupo, yo me voy en tres sesiones más y es importante que sigan con esta dinámica de confianza y trabajen en esto. No es necesario que yo esté, ustedes mismos han hecho esta dinámica, ustedes mismos son los que han hablado y se han hecho más estrechas las relaciones. La forma en la que se están relacionando, hay más confianza, ya conocen un poco más de la otra persona, que se tiendan los lazos de amistad en este grupo. Les recordé que en una sesión en la que se ordenaron por edades, “Alicia” pidió que se mencionara cuantos años tenían en el grupo, y que la gran mayoría tenía ya varios años, “Don Alfredo” 9 años, unos 15 años, otros 13 o 10 años. Que eso era lo importante, que conocieran un pedacito de la historia del otro para que siguieran haciendo esta dinámica. Les dije que les leería unos fragmentos en relación a la sesión anterior. Que dicha sesión, fue muy importante por las situaciones personales que se compartieron, - “Tita” suspiró y asintió -, las que a veces traemos cargando por muchos años, y puede ser algún dolor; como lo que compartieron ahorita, un hermano. “Tita” agregó; “Un sentimiento” (“Tita” 05/11/2015, Sesión 7)-, un papá y que traemos cargando esa situación. “Lulú” dijo; “Soltar los sentimientos que trae uno” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7). “Alicia” añadió; “desahogarse” (“Alicia” 05/11/2015, Sesión 7). Les comenté que era muy diferente estar cargando eso solo, que cuando lo expresamos y lo compartimos con los amigos, la carga se volvía menos pesada. Comencé a leerles lo siguiente: “Quieren

ser felices un instante, practiquen la venganza”, quieren ser felices para siempre, perdonen”. “Don Alfredo” dijo; “¿Y de por vida?” (“Don Alfredo” 05/11/2015, Sesión 7). Yo le dije; perdonar y me respondió; “No crea que es tan fácil oiga” (“Don Alfredo” 05/11/2015, Sesión 7). Yo le respondí; claro que no, yo creo que es difícil, pero es una cuestión que se puede trabajar. “Lulú” dijo; “Para sanar uno mismo el perdón es lo mejor” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7). “Alicia” agregó; “Así uno se sentiría más a gusto” (“Alicia” 05/11/2015, Sesión 7). Luego les dije, que así como lo mencionaba “Don Alfredo”, que era difícil, nos podíamos quedar en esa postura de “Es difícil, no puedo”, o bien, comenzar a trabajar esa situación, a vivirla, a tenerla, a abrazarse uno mismo y ver qué pasa con esa situación. “Don Alfredo” dijo; “Eso sí voy de acuerdo, pero a veces no se puede” (“Don Alfredo” 05/11/2015, Sesión 7).

“Lulú” pidió la palabra y mencionó al grupo que ella recomendaba que “En navidad, antes de empezar la cena, en lugar de regalar un bien material, hacer un intercambio de cartas diciendo sus sentimientos, para sentirse libre y para sentir bonito” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7). Que ella esperaba que lo visto en la sesión fuera útil para ponerlo en práctica. Comenté que este era un buen ejemplo para regalar una carta a un ser querido. “Alicia” dijo que “Podría hacerse en el grupo” (“Alicia” 05/11/2015, Sesión 7). “Fran” dijo que no era necesario hacer una reunión, que se podía perdonar en este mismo momento y que también era necesario “Perdonarse uno mismo para estar en paz con uno mismo y con la persona que se perdona” (“Fran” 05/11/2015, Sesión 7). Les dije que, para cerrar la sesión, haríamos una actividad para tratar de liberar o dejar ir. Que quizá el perdón pudiera ser difícil, pero podíamos hacer un acto simbólico de “dejar ir”. “Lola” tomó la palabra y dijo que ella “Venía muy contenta, porque por fin pudo hablar con su hermana, y que le pudo llevar comida, en un acto de reconciliación” (“Lola” 05/11/2015, Sesión 7). Le dije que eso era muy valioso y les mencione que les leería otro fragmento; “¿Tiene el invierno que perdonar a la primavera, la primavera al verano, el verano al otoño, el otoño al invierno? ¿Tiene la noche que perdonar al día, el sol a la luna? ¿Tiene los enamorados que perdonarse sus deseos de estar juntos, y a la vez, sus ansias de libertad? ¿Tiene la madre que perdonar al recién nacido, el padre al hijo autónomo y rebelde? ¿Tiene que perdonar en sí, el niño al adolescente, el adolescente al adulto, el adulto al anciano? ¿Tenemos que perdonar a Dios por su creación imperfecta? ¿Tiene Dios que perdonarnos por querer parecernos a Él?” Les dije que pasaríamos

a la actividad siguiente, pero que antes me gustaría leerles mi carta y que si me daban permiso. Varios asintieron y dijeron que sí. “Lola” dijo; “sí, te lo pedimos” (“Lola” 05/11/2015, Sesión 7), y comencé; “Te escribo esta carta para recordarte lo importante que eres para mí. A lo largo de este tiempo hemos compartido momentos increíbles y quizá te podría decir que han sido los mejores momentos de mi vida. Eres la única persona a la cual le he dicho “Te amo”. Todavía lo recuerdo como si fuera ayer; esa noche decidí regalarte lo más preciado que tengo, te regale dos palabras que había guardado por años. Las guardé por más de 35 años y por fin llegaste a mi vida y supe que tú eras la persona indicada. Jamás se las había dicho a alguien, y así fue como aquella noche, el día de tu cumpleaños te escribí en el corcho de una botella lo siguiente: “Te amo”. Desde ese momento, supe que, si el amor dura un segundo, un segundo le da sentido a toda una eternidad. Eres la única persona que me ha hecho vibrar, eres la única persona con la que me imaginé el resto de mi vida. Soñé con caminar junto a ti, soñé con compartir un hogar, compartir sueños, compartir navidades, pero eso nunca paso. Las circunstancias nos llevaron por caminos diferentes y ciertamente desafortunados. Te lloré mucho, te sufrí mucho, te pensé y te sigo pensando mucho. No hay día que no vengas a mi mente, pero creo que ya es demasiado, son muchos los suspiros y mucho el dolor. Aquí no hay culpables y no me queda más que agradecerte y te digo, Adiós. Es momento de la separación, te dejo ir y con este último suspiro, te digo adiós”. Todos me aplaudieron y algunos dijeron que bonita. Les dije que se sentía muy bien compartir. Así como lo dicho por “Tita”, o por “Fran”; cuando se comparte, es liberador. “Alicia” me pregunto que, si la carta fue para mi novia, le dije que sí. “Don Alfredo” dijo: “Hace cuánto tiempo” (“Don Alfredo”). Yo le dije que fue reciente, que hace un año atrás. “Don Alfredo”, dijo, “Si Dios quiere el lunes...” (“Don Alfredo” 05/11/2015, Sesión 7) y se le cortó la voz; hubo silencio en el grupo. “Tita” dijo; “ay Don Alfredo” nos deja en suspenso” (“Tita” 05/11/2015, Sesión 7). Hubo varios comentarios. “Alicia” volvió a insistir en mi carta haciéndome una pregunta, y yo le dije que sí, que fue el último suspiro, y volví a “Don Alfredo” que estaba movido. Le dije; “a ver “Don Alfredo”, si Dios quiere el lunes que.... “Él dijo, son 47 años” (“Don Alfredo” 05/11/2015, Sesión 7) y se le volvió a quebrar la voz. “Alicia” le dijo, “¿Y porque llora?” (“Alicia” 05/11/2015, Sesión 7). “Lulú” agregó; “¿De matrimonio o de novio?” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7). “Don Alfredo”, dijo vamos por partes...y se le volvió a quebrar la voz... “Lola” intervino; “Usted perdona y pida a Dios por ellos”

(“Lola” 05/11/2015, Sesión 7). Varios asintieron al comentario de “Lola”. “Antonio” preguntó, “¿Terminó Don Alfredo?”, yo quiero compartir la mía” (“Antonio” 05/11/2015, Sesión 7). Él dijo que a la persona que le escribió fue un tío, quien le abrió la puerta para venirse a Guadalajara y con el que pudo haber doblegado su orgullo y comenzó a leer su carta; “Hijo, imagina cuanto tiempo estuve en el lecho del dolor y tú nunca me visitaste y llegó el momento de mi muerte y tampoco te vi en el hospital. Me voy de este mundo sin saber de ti, ni de tu familia. Sin embargo, si se cumple la promesa de Dios, nos vamos a ver en el otro mundo y vamos a poder acercarnos como no lo hicimos en vida. Te deseo suerte, yo me voy, tú te quedas y espero te acuerdes de mí” (“Antonio” 05/11/2015, Sesión 7). Mencionó que le quedó ese remordimiento del tío. Le pregunté que cómo se sentía con esas palabras que le había dicho su tío, y dijo que no se sentía bien porque quedo el pendiente y siente ese sentimiento. Les dije que ya no tardaban en llegar unos globos para hacer una dinámica, y que así como dijo, “Don Alfredo”, podía ser difícil, que no era algo instantáneo, de “Se perdona y ya”. Les dije que es algo que se debe trabajar, pero lo que íbamos a hacer, era tratar de hacer una separación para estar un poco más ligeros, y no sentirnos tan pesados y ver cómo nos sentíamos. “Lulú” me interrumpió; “¿Entonces hacemos los ejercicios para que no se nos haga tan pesado?” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7). Yo dije que sí, adelante. “Lulú” pidió que se pararan y tomaran su silla de frente. “Don Jesús” no se podía parar y entre varios lo ayudaron. Esta actividad duró aproximadamente como 9 min. Le agradecí a “Lulú”, y les pregunte; ¿Por qué creen que hacemos ejercicio? Lulú dijo; “Relajamiento y porque en nuestra casa no lo hacemos” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7). Ella siguió dando algunas indicaciones de otros ejercicios para hacer en casa. “Don Alfredo”, dijo que estando en casa no hacían ejercicio. Les dije que era importante que tomaran conciencia sobre el ejercicio y que “Elena” me había platicado que ella fue competidora de pentatlones y seleccionada estatal. Les dije era importante tomar conciencia sobre el ejercicio, y que para eso servían los ejercicios que hacíamos en la sesión. Les pregunté si se acordaban del nombre de taller que estábamos llevando a cabo; mencioné “calidad de vida”, y que, para tenerla, debíamos estar bien físicamente y practicar ejercicio. Alguien mencionó “Comer”, yo asentí, y también les dije que algo que tiene que ver con la calidad de vida, era estar bien emocionalmente, no estar cargando con problemas o sentimientos atorados. Les dije que, si nuestra sensación era de tristeza o de insatisfacción, nuestra calidad de vida

no iba a ser tan buena. Les recordé que en la escala del CISV, que era por puntajes, si se llegaban a sentir anímicamente más felices, quizá podrían sentirse mejor y tener un mayor puntaje. Que calidad de vida era; tener actividad física, estar físicamente bien, emocionalmente estar satisfechos y no tener pendientes ni problemas con la familia. Que, en los problemas, así como los hay, también hay alegrías, pero siempre estar bien, no estar cargando.... Alguien me interrumpió y dijo “Sentimientos”, y les dije; y si existen sentimientos, para eso están grupos como estos. Por ejemplo, “agarren a un amigo y díganle, oye me siento mal, quiero hablar”, de eso se trata. Con lo que ustedes han trabajado aquí, yo me atrevería a decirles que hay más confianza para que pidan ayuda, si yo no estoy aquí, ustedes mismos lo pueden hacer; “oye me puedes ayudar”, y así las cosas cambian.

Les pedí que se acomodaran en grupos de 5 personas con alguien con quien no hubieran compartido. Les mencioné que a lo mejor se sentaban siempre junto a una misma persona y que ahora era el momento para que se abrieran a alguien más para que lo conocieran. Que tal vez pudieran verla por 10 años, pero que era hora que se acercaran a esa persona. Les dije que pusieran su orden. Una vez que se acomodaron, les entregué una hoja por equipos y les pedí que anotaran el nombre de la persona de la cual quisieran alejarse. Les aclaré que no por el hecho de que anotaran el nombre de la persona significaba.... –alguien comento “Por un tubo”- y seguí diciendo, no significa que lo manden por un tubo, no lo están haciendo a una esquina, solo necesitan distancia de esta persona, de estos sentimientos, o bien si quieren sentirse más ligeros, anoten el nombre de esta persona. Les comenté que era en un sentido de decirle a alguien “Necesito estar conmigo mismo, te necesito un poquito lejos, quiero estar ligero”. Les dije que, en la hoja, uno por uno, anotaría lo pertinente y que lo fueran compartiendo. Les comenté que yo anotaría el nombre de Alejandra, y le podría; “Alejandra fue una persona importante y sigue siendo muy importante”. “Lola” me preguntó que si podría ser a una persona muerta, yo le dije que sí, que en la sesión anterior, algunos escribieron la carta a su mamá, “Alicia” a su esposo, “Fran” a su hermano, y que por el hecho que ya haya fallecido, no significaba que no les pesara. Que lo podíamos estar recordando todo el tiempo, que nos podría estar trayendo sentimientos. También les dije que podrían poner alguna frase junto al nombre de la persona. Me acerqué a cada grupo y me aseguré que todo les hubiera quedado claro. Les recordaba que trataríamos de hacer una

separación de esta persona para sentirnos más ligeros. A cada equipo le repartí un globo, y les comenté que una vez que todos hubieran escrito en la hoja, la hicieran rollito y la amarraran al globo. Salimos al patio, y les dije que, por equipos, todos agarraran el globo, mencionaran las palabras que desearan decir a la persona y cuando se sintieran listos lo soltaran. Que podían empezar a despedirse, agradecer o dijeran las palabras que creyeran necesarias y lo soltaran cuando estuvieran listos. Algunos aplaudieron, otros y otras, mostraron alegría, y en cierto modo felicidad, compañerismo. Les pedí que se fueran al salón. Les comencé a repartir la “Evaluación final de sesión”. Para cerrar la sesión, les comenté si querían decir en una sola palabra como se quedaban. “Antonio” dijo que se iba tranquilo. “Lulú”, dijo que se sintió “Bien tranquila al sentir que la otra persona la escuchaba” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7). “Constanza” dijo que satisfacción. “Tomasita” dijo que “Agradecía a todos la amistad y la convivencia, y que deseaba que fueran felices siempre así, hasta que dios los separe (“Tomasita” 05/11/2015, Sesión 7). “Antonio” le agradeció. “Eugenia” dijo que sintió “Como algo que se le fue” (“Eugenia” 05/11/2015, Sesión 7). Les pedí que las evaluaciones finales las colocaran en una silla, y finalmente me despedí agradeciendo, y dije si alguien aún quería decir algo estábamos en tiempo. “Lulú” tomó la palabra y dijo; “Yo en lo personal te doy las gracias por todo este aprendizaje que hemos tenido contigo y por el tiempo que has dedicado a nosotros, a mí me ha servido mucho y te agradezco muchísimo, ojalá y te quedaras” (“Lulú” 05/11/2015, Sesión 7). “Alicia” interrumpió; “no te vayas” (“Alicia” 05/11/2015, Sesión 7). Les dije; “Yo en lo que les pueda ayudar ya saben, yo siempre pongo de mi parte para tratar de apoyarlos, al final de cuentas ustedes son los que hacen el trabajo, yo solo pongo una pauta y ustedes hacen todo lo demás”. Les dije que el próximo jueves sería de nuestras últimas sesiones y que seguiríamos trabajando. Les mencioné que nos veríamos el próximo jueves. Me aplaudieron y agradecí.

### **3.8 Octava sesión**

Se realizó el 12 de noviembre del 2015, de 10:25 am a 12:00 pm, con 28 participantes. El propósito fue que los participantes identificaran que actividades les generaban mayor satisfacción.



Comencé con el saludo de los buenos días. Les pregunté cómo se sentían después de habernos visto la sesión anterior. “Tita” comentó; “La mande al infinito” (“Tita” 12/11/2015, Sesión 8). “Alicia” dijo “Con un peso menos” (“Alicia” 12/11/2015, Sesión 8). Después les pregunté; “¿Que esperan de esta sesión?”. Les recordé que el taller que estábamos llevando a cabo era respecto a la calidad de vida, y que en el día a día realizábamos actividades que por un lado nos podían dar mucha satisfacción, y por otro lado, podíamos hacer actividades que no nos generaran satisfacción. “Tita” dijo que ella disfrutaba sus clases de manualidades. Varios fueron los que comentaron respecto a sus actividades y ocios. Les dije que haríamos una relajación para hacer contacto con nosotros mismos. Les puse música y les dije que se pusieran en una posición cómoda. Los guie por la relajación por espacio de 7 min. Después les repartí las hojas de la actividad de “La silueta”, y les pedí que se colocaran en grupos de 4 a 5 personas. Les acerqué una mesa para les fuera más cómodo. Pedí la presencia de 5 líderes, a los cuales les explique cómo se llenaría la hoja; entre ellos “Elia”, “Antonio”, “Gloria”, “Tita” y “Fran”. Ellos tomaron su lugar y comenzaron a explicar a sus equipos. Yo estuve pasando a cada uno de los equipos para resolver algunas dudas y apoyar a los que no podían escribir, entre ellas, “Eugenia”. A los que iban terminando, les repartí la hoja de la actividad “Análisis de actividades Semanales”. Una vez que terminaron todos, pedí silencio y les dije que si alguna vez se habían hecho las siguientes preguntas; ¿Qué me gusta hacer?, ¿Qué me gusta ver? ¿A dónde me gusta ir? ¿Qué me sostiene? ¿Qué me gusta tocar?, etc., “Delia” respondió que “Algunas veces se ha hecho estas preguntas” (“Delia” 12/11/2015, Sesión 8). Luego les indiqué que la segunda hoja les serviría para reflexionar sobre qué actividades les gustaban. Pregunté si alguien se acordaba de lo que había hecho la semana pasada, “Lucio” dijo; “Yo estuve malo” (“Lucio” 12/11/2015, Sesión 8). Le dije que quizá no fueron unos días muy satisfactorios, y él dijo que no. Le comenté que ¿Qué podría hacer la próxima semana para que fuera mejor? Él dijo que limpiar su casa y visitar a sus hermanos. Yo les dije que ese era el objetivo; que planearan actividades que les generaran satisfacción. También les recordé que en las agendas que se llevarían, se podrían planear esas actividades que más les gustaban; bien fuera visitar a algún familiar o hacer ejercicio. “Alicia” intervino y dijo; “Como un diario” (“Alicia” 12/11/2015, Sesión 8). Yo le dije que si, como un tipo de diario. “Lulú” comento que en diversos lugares de la ciudad hay clases de baile para adultos mayores; el Parque del Santuario, el

Morelos, etc. Les dije que sólo bastaba echar un vistazo y ver la gran variedad de actividades que podían incluir en su día a día. También puse el ejemplo de “Félix”, quien no puede caminar muy bien; le dije que quizá realizar alguna actividad como manualidades. Les dije que era importante ver ¿Qué es lo que se puede hacer con lo que se tiene, con los propios recursos? Comenté que si alguien quería compartir algo. “Fran”, dijo “algo importante fue ir a visitar a la hermana de mi esposa que está enferma” (“Fran” 12/11/2015, Sesión 8). También dijo que se sintió bien por el premio del altar de muertos, que fue un trabajo en equipo. “Tita” dijo que ella recordó todas las actividades que le gustan y en las que se pone metas”. “Fran” intervino, y dijo; “lo que dice “Tita” es muy importante, no se vale decir no se puede, no hay que estar encerrados, hay que intentarlo” (“Fran” 12/11/2015, Sesión 8). “Tita” siguió hablando sobre otras actividades que le generaban satisfacción, como repostería y manualidades. Y “Lulú” intervino también sobre el mismo tema, de todo lo que hacen en esas clases, que ya se están preparando. Yo les dije que podrían invitar al resto de sus compañeras y dijeron que si, pero que no van. “Don Alfredo” dijo que a él le gustaba mucho el canto. Ya para cerrar, les pedí que revisaran sus hojas y que las completaran para que reflexionaran sobre qué actividades les producían mayor satisfacción.

### **3.9 Novena sesión**

Se realizó el 26 de noviembre del 2015, de 10:20 am a 12:00 pm, con 28 participantes. Los propósitos fueron que los participantes reflexionarán respecto a la calidad de vida; respecto al taller realizado y los logros, para así llevar a cabo el cierre.

Inicié con un “Buenos días a todos”. Vi que algunos estaban tratando pendientes de un viaje a la playa, por lo que les pedí que lo dejaran para el final y pudiéramos iniciar la sesión, ya que sería la última. Me preguntaron si debían repartir las agendas, les dije que no las necesitaríamos. Alguien más pidió esperar al resto de los compañeros, pero les dije que podíamos ir empezando, pues ya pasaban de las 10:20 am. Les pregunté si alguien se acordaba de lo que habíamos hecho la sesión anterior, si alguien quería comentar o hacer una reflexión adicional. “Tita” dijo; “Yo me acuerdo que lloré y lloré” (“Tita” 19/11/15, Sesión 9). “Lucio” compartió, y dijo que se puso a analizar lo que tiene, que es...” “Linda” y “Eugenia”

estaban hablando, y les dije que íbamos a escuchar lo que nos estaba compartiendo “Lucio”; que nos estaba compartiendo sobre la reflexión de la sesión pasada. Les recordé que la sesión, anterior hicimos una silueta en donde anotábamos ¿Qué nos gusta hacer? ¿A dónde nos gusta ir?, etc. “Lucio” retomo la palabra y dijo; “Estuve 3 semanas en cama y me sirvió para reflexionar de lo que veo, lo que soy, lo que siento, que quiero más, si tengo todo lo necesario, tengo qué comer” (“Lucio”19/11/15, Sesión 9). Yo le dije; “Tienes todo lo necesario” (con el objeto de corroborar lo que decía). Les dije que lo importante es que siguieran reflexionado; ¿Qué actividades les generaban mayor satisfacción y que otras actividades no les están dejando satisfacción? Les dije que lo importante era la reflexión. También les recordé sobre la actividad de la agenda, en donde anotaban sus actividades pasadas y que actividades les gustaría hacer. Que era parte de la reflexión, que no se trataba de que tuvieran todo controlado, pero sí que tuvieran un norte sobre que querían hacer. Por ejemplo, los que se iban de viaje a la playa, podían hacer una buena reflexión. ¿Les gustan los paseos? ¿Les gusta salir de la ciudad? Y si este viaje que van a hacer les resulta placentero, pueden empezar a gestionar este tipo de viajes con los encargados. “Tita” dijo; “Porque vamos a tener relaciones con compañeros que no conocemos, vamos a conocernos a platicar, intercambiar” (“Tita” 19/11/15, Sesión 9). Le dije que sí, que no era lo mismo que compartieran dos horas aquí a que compartieran un viaje, la carretera, y no necesariamente un viaje, también pudieran ir al parque, al cine, de día campo, noches de baile. Tita dijo, “A un bar” (“Tita” 19/11/15, Sesión 9). Les dije; “Tita” una vez nos compartió que se juntaban para ir al cine, ella dijo que sí, que los lunes. Les mencione que todo este tipo de actividades podían incluirlas, que para eso eran las agendas, que al final de la sesión se las daría, y que sería un buen ejercicio. Luego puntalicé; ¿Qué quieren hacer la próxima semana? Por ejemplo, ir al cine o gestionar una salida con “Elena”, la encargada del grupo o a algún parque cercano. “Tita”, dijo que por aquí había mucha naturaleza. Les dije que eso fue lo que hicimos la sesión anterior y que de eso se trataba que reflexionaran. Que iniciaríamos con una actividad que sería de las últimas del taller y que mi amiga “Ángela” nos ayudaría. “Ángela” los saludó y les dijo que dejaran sus cosas en un lugar donde no les estorbaran. Les dijo que escogieran a un compañero con el que se sintieran cómodos para tener un rato de diálogo en intimidad y que se colocaran frente a su compañero(a). Les dije que podían mover las sillas para que quedaran de frente. Por algunos minutos se

estuvieron acomodando. Ella les pidió silencio y que definieran por parejas quien era el 1 y quien era el 2. Trabajarían por turnos, primero uno y luego el otro. A cada pareja se le repartió un espejo y una hoja con frases. Los “unos” tomarían el espejo y los “dos” la hoja. Los “unos” tendrían un momento de intimidad consigo mismos mirándose en el espejo, mientras los “dos”, leerían algunas frases de la hoja que se les entregó. Todo esto ocurriría mientras se tocaba una música de fondo. Mientras los “unos” se miraban en el espejo, “Ángela” les decía; “Voy a observar a esa persona que veo ahí, a esa persona que me ha acompañado toda la vida, véanse por favor, es un momento para ustedes, a esa persona que es única e irrepetible en este planeta. Si esta persona pudiera hablarme, me diría tantas cosas que ni si quiera sé, véanse sus ojos, sus cejas, su nariz, su boca, sus dientes, la profundidad de sus ojos. Vean toda la maravilla que hay en cada una de esas arrugas que los acompañan, de esa sonrisa, de ese color; es un ratito que se van a regalar. A veces no estamos acostumbrados a vernos, pero es solo un ratito, Dios hace sólo cosas maravillosas, por eso veamos al ser más amado que tenemos, a nosotros. Aunque parezca largo el tiempo, regálense este momento”. Los “dos” comenzaron a leer las frases de la hoja. Ángela dijo, que, si alguien no podía leer, levantara la mano. Ella y yo atendimos a un par de parejas a quienes se les dificultó la lectura, por lo que las apoyamos. El tiempo de los “unos” terminó después de 9 min., por lo que les dijo que fueran cerrando y que, si a alguien le venía bien dar un abrazo, adelante. Luego se les pidió que cambiaran el material, los “unos” tomaban el espejo y los “dos” la hoja. Y del mismo modo se repitió la actividad, pero ahora con los dos observándose al espejo. “Ángela” les dijo que se vieran en el espejo; acuérdesse que es un momento de intimidad al espejo, me he visto tantas veces al espejo, pero ¿realmente me veo, o solo lo utilizo? Me voy a ver mis ojos, mis expresiones, toda esa historia, cuantas historias podría contar, regálense ese momento, se lo merecen, lo maravilloso que los hizo Dios”. “Don Alfredo” hizo un comentario y él mismo soltó una carcajada, y “Ángela” pidió silencio y agregó; dense las gracias por esas muestras de amor que tienen con ustedes. Y así transcurrieron algunos minutos hasta que se comenzaron a leer las frases de las hojas. Asimismo, dijo que quien necesitara ayuda para leer levantara la mano.

Una vez que terminaron de leer las frases, tanto “Ángela” como yo, estuvimos ayudando a algunas parejas. “Ángela” pidió que se volvieran a acomodar en círculo,

y los invitó a abrazarse; varios lo hicieron, y algunos, entre risas, se dijeron frases amistosas. Una de ellas fue “Carmina”, que le dijo en voz alta a su pareja; “vente amor, vente amor” (“Carmina” 19/11/15, Sesión 9), “Tita” le dijo a su pareja; “Eres maravillosa” (“Tita” 19/11/15, Sesión 9). Así ocurrió por algunos minutos el intercambio de frases cordiales y de abrazos. “Ángela” invitó al grupo para compartir cómo se sintieron, qué les había gustado y que nos les gustó. “Tita” dijo; “Yo considero a mi compañera como una muy buena amiga, y me gusto la actividad” (“Tita” 19/11/15, Sesión 9). “Mónica” dijo; “me identifique con mi compañera, y luego, luego nos hayamos” (“Mónica” 19/11/15, Sesión 9). Lola dijo; “Nos hacía falta eso, de decirnos esto, me siento muy bien, mi familia ahora de nuevo me habla, la cara la tengo arrugada porque estoy muy feliz” (“Lola” 19/11/15, Sesión 9). “Tita” intervino y dijo; “Gracias al globo” (“Tita” 19/11/15, Sesión 9) y Lola dijo; “Si, gracias al globo” (“Lola” 19/11/15, Sesión 9). “Antonio” dijo; “Yo me vi en el espejo y me vi muy jodido, (todos se rieron). Hace mucho que no me veía, uno no se aprecie por las prisas” (“Antonio” 19/11/15, Sesión 9). “Ángela” le preguntó; “¿y cómo le vino cuando su compañera le dijo cosas lindas?” Él dijo; “si desde luego, coincidimos en muchas cosas, tanto ella como yo vemos las cosas positivas. Le comentaba yo que hay ocasiones en que uno, a esta edad, le da por platicar de sus enfermedades y no creo que sea lo adecuado y eso hace que uno se sienta más mal” (“Antonio” 19/11/15, Sesión 9) y dio el siguiente ejemplo; “En una ida a la playa conocí a alguien que me dijo, yo vine a convivir con mis compañeros y no a hablar de enfermedades, si no, me hubiera ido al Hospital Civil. Hay que convivir, hablar de la vida de las cosas positivas. En general me gusto la experiencia” (“Antonio” 19/11/15, Sesión 9). Alguien dijo; “Muy bien lo que dice”. “Elia” dijo; “A nosotros nos sirvió mucho porque tenemos que valorarnos, lo que Dios nos da. No debemos de renegar de los que somos, a veces no estamos conforme con lo que tenemos, debemos aceptarnos y ser felices, así como estamos” (“Elia” 19/11/15, Sesión 9). “Ángela” dijo, “Agradecer” y Elia dijo, “Si”. “Lola” volvió a tomar la palabra y dijo; “Cuando me vi en el espejo dije, ¡ay Dios mío! ya me colgué toda” (“Lola” 19/11/15, Sesión 9). Todos rieron. “Antonio” dijo; “En eso coincidimos” (“Antonio” 19/11/15, Sesión 9). Varios bromearon con este comentario. “Elena” tomó la palabra y dijo que ella solía escuchar una estación de radio en donde un padre los invitaba a no renegar del día, que hay que tomar las cosas como Dios las mande. “Ángela” dijo, “Es importante verdad”. “Elena” continuó y dijo que hablaba de cosas positivas. “Fran” tomó la

palabra y dijo; “Hoy para mí es un día importante y especial porque me siento muy bien con ustedes y agradecidos, me siento muy agradecido con él...” (me señaló, se le quebró la voz y los ojos se le llenaron de lágrimas) (“Fran” 19/11/15, Sesión 9). Yo le agradecí, al igual que a “Ángela” por haber compartido. Luego ella preguntó; “¿Alguien más quiere compartir?” “Don Alfredo” dijo; “pos yo mero” (en tono fuerte) (“Don Alfredo” 19/11/15, Sesión 9); varios se rieron. “Don Alfredo” empezó a hablar de una cuestión fuera de contexto, “Tita” le pregunto; “¿Don Alfredo”, eso que viene con el tema?” (“Tita” 19/11/15, Sesión 9). Alguien más le hizo la misma pregunta, pero “Don Alfredo” siguió con su plática fuera de contexto. Yo intervine y dije; “Algo de lo que haya compartido con “Mariana”, y él dijo; “pos yo nunca me veo en el espejo oiga, y me dio gusto oiga” (“Don Alfredo” 19/11/15, Sesión 9). Ante esto, varios se rieron. Le di la palabra a “Mariana” y “Don Alfredo” dijo; “échele Marianita” (“Don Alfredo” 19/11/15, Sesión 9). Ella compartió; “cuando me vi en el espejo me asusté, así es cuando uno está viejito, pero el corazón no” (“Mariana” 19/11/15, Sesión 9). “Gloria” dijo; “El corazón no” (“Gloria” 19/11/15, Sesión 9). Ella concluyo diciendo; “Eso está bien” (“Gloria” 19/11/15, Sesión 9). Le agradecí. “Evelia” intervino y dijo; “Yo me emocioné mucho con las palabras que dice el papelito y además le dije a “Don Abel”, cada día estoy más madreada” (“Evelia” 19/11/15, Sesión 9). Todos se rieron. “Ángela” dijo; “además lo que vemos no quita lo grandioso que somos, véase los ojos, el amor, el alma.”. “Don Alfredo”, dijo; “Es lo que yo digo, la persona nunca deja de ser persona, por azares del destino se va a arrugando” (“Don Alfredo” 19/11/15, Sesión 9). “Elena” dijo que “Dios es muy grandioso, porque a su edad se siente joven, a pesar de cuatro atropelladas aquí sigo, Dios me necesita para algo” (“Elena” 19/11/15, Sesión 9). Le agradecí y pregunté si alguien más quería compartir para pasar a la siguiente actividad. Les dije que contestaríamos un cuestionario y que se acomodaran en grupos. Pedí a las personas que solían auxiliarme que me apoyaran y que, si alguien más lo deseaba hacer, adelante. Pedí grupos de cuatro personas y por grupo pasara conmigo un auxiliar (líderes). De este modo, expliqué a los líderes para que ellos trasmitieran las instrucciones sobre el CISV. Tanto “Ángela” como yo estuvimos apoyando a los diferentes equipos. En esta actividad estuvimos del minuto 42 al 1:15. También en este lapso contestaron el “Cuestionario de evaluación final del taller”. Luego tomé la palabra y les dije que prácticamente con esta actividad finalizábamos el taller. Les dije que, si recordaban, habíamos iniciado en septiembre y que hoy terminábamos. Alguien pregunto si

habría más, yo les dije que quizá podríamos programar para el siguiente semestre una continuación. Les dije que hoy cerrábamos el ciclo de nueve sesiones, en donde estuvimos con diferentes temáticas, desde el CISV en donde se habían ubicado. Por ejemplo; algunos sacaron 20 puntos y que entre más cercano al 30, es mayor satisfacción, y que el cuestionario que respondieron hoy me serviría a mí para ver que tanto cambio hubo, es decir, si aumentaron de 20 puntos a 25 puntos. Que eso para mí sería muy satisfactorio, saber que su forma de sentirse mejoró, lo que repercutirá en su calidad de vida. También hablamos de episodios personales importantes en nuestra vida, situaciones difíciles que de algún modo nos estaban afectándonos, pero con la dinámica “Del globo”, fue una forma de decir; “necesito mi espacio, es difícil perdonar como dijo “Don Alfredo”. Seguí diciéndoles que el perdón no es tan fácil, pero que ese dolor podía cambiar, de modo que ya no nos afectara tanto y no sentirnos tan pesados. Que esa era la forma para que siguieran reflexionando sobre sus situaciones y problemáticas y las siguieran trabajando. Que este taller es un primer paso dentro de todo lo que ustedes creen que deben de trabajar, ya sea alguna situación con su esposa, hijos, hermanos o familiares para que sus relaciones sean mejores. Otra cosa importante fue la relación que hicieron ustedes aquí en el grupo, la forma en la que ustedes estuvieron trabajando marca la diferencia; hay personas que tienen en este grupo más de 15 años, pero no conocían un pedacito de su historia y ahora ya saben cómo fue su vida, que es lo que le aqueja. Esto es tender lazos de amistad, redes de apoyo; cuando no se tiene apoyo en la casa, aquí ustedes se pueden apoyar. No es lo mismo tener un amigo a tener 35 amigos (en el sentido a todos los participantes), con quienes puedan compartir un problema o bien, simplemente, cómo se sienten. Para que tengan esa confianza de que no están solos, todos agarrados de las manos, yo creo que la vida es más amena y más feliz y de eso se trata de que ustedes sigan trabajando. Y pues por mi parte es todo, yo les agradezco que a lo largo de 9 sesiones estuvieran llegando puntualmente a las 10 am, y hasta las 12 me estuvieron soportando. Algunos dijeron, “al contrario”. “Lulú” dijo; “al contrario, agradecer el tiempo que nos dedicaste y nos hiciste reflexionar, de mi parte muchas cosas” (“Lulú” 19/11/15, Sesión 9). “Alicia”; “Recordar hasta la infancia, que ya no nos acordábamos” (“Alicia” 19/11/15, Sesión 9), “Anita”; “La convivencia entre todos los que estamos aquí, si nos conocemos, pero nunca habíamos compartido” (“Anita” 19/11/15, Sesión 9). Yo dije; la convivencia es muy importante, los seres humanos no somos para estar

solos. Esas redes de apoyo, esas relaciones entre ustedes yo creo que transforman. El hecho de decirle a alguien ¿cómo te sientes? ya cambia, de tenerle la confianza, de tenderle la mano, de darle un abrazo”. Les dije que yo les agradecía mucho y que en la mesa había dulces y bolsitas por si alguien quería llevar. También les dije que las agendas se las podían llevar. Y ya para finalizar, si alguien quería decir un par de palabras para expresar como se quedaban o compartir algo. “Elia” tomó la palabra se paró y mientras se dirigía a mí me dijo; “Yo te quiero agradecer mucho, muchísimo por este taller que a mí en lo personal me ayudo, muchas gracias (con lágrimas en los ojos) (“Elia” 19/11/15, Sesión 9). “Antonio” dijo; “¿Qué se puede hacer para continuar los talleres contigo?, yo sentí que aproveché desde el primer día, y he seguido aprovechando, entonces que podemos hacer o a quién recurrir para continuar” (“Antonio” 19/11/15, Sesión 9) Yo les dije que podíamos verlo con “Elena” y hacer una continuación sobre alguna temática que quisieran. “Tita” me dijo; “Yo te doy las gracias de todo corazón, porque yo era una planta apagada, llena de tristeza de sentimientos, pero gracias a tus platicas pude sacar todo, como te decía, lloraba y lloraba pero ahí saque todo. Y en el globo la mande al infinito y me siento satisfecha y ahora soy una plantita que empieza a retoñar” (“Tita” 19/11/15, Sesión 9). “Elena” Dijo; “Muchas gracias, lo vamos a estar esperando” (“Elena” 19/11/15, Sesión 9). “Anita” también me dijo que entre todos me agradecían, sobre todo por el cariño, y que cuando llegan al taller se sentían más tranquilos, que esperaba que no los abandonara porque si no iban a traerme”; ante esto hubo risas. “Tita” agradeció la confianza y la seriedad. Alguien dijo, “Te estimamos mucho”, “Elena” también agradeció. “Lola” dijo; “Yo desde que estoy aquí, han venido muchas personas a darnos clases, pero contigo ha sido muy diferente, ahora mi familia es cariñosa, con la actividad del globo, algo paso en mí, estoy muy agradecida. Hemos aprendido mucho, sentimos mucho tu partida, pero te vamos volver a ver” (“Lola” 19/11/15, Sesión 9), y varios dijeron en todo comprometedor; “te vamos a volver a ver”. Les comenté: dense cuenta que ustedes hicieron el taller, entre ustedes mismos se encargaron de hacer esta relación, yo nada más vine y les puede algunos elementos, “Tita” dijo; “Herramientas” (“Tita” 19/11/15, Sesión 9). Pero ustedes hicieron todo, ustedes son los que compartieron, los que se abrieron, los que compartieron su dolor, los que se agarraron de las manos, (alguien comentó “abrazos”). Les mencioné que si se acordaban de la actividad en la que se tomaron de las manos y se vieron a los ojos; todos asintieron. “Elia” comento; “entonces tu



eres un elemento, Dios te mando para ayudarnos” (“Elia” 19/11/15, Sesión 9). Yo les dije; les ayude un poquito, pero el gran trabajo lo hicieron ustedes, es por eso que es importante reconocerlo y les agradezco sus comentarios de que quieran que me quede, lo agradezco muchísimo, pero ustedes mismos reconozcan que fue un trabajo de ustedes, que fue un esfuerzo de todos. Todos ustedes tuvieron el valor de hablar, de compartir, de tocar esas profundidades y de cambiar, a lo mejor si traen una situación, algún dolor, a lo mejor ahora es diferente. Por ahí me dijeron que alguien se sentía más ligero, y bueno, de eso se trata, de cambiar las sensaciones para tener una mayor calidad de vida. Por mi parte es todo, también agradezco también a “Ángela” por su apoyo. Mientras ella daba sus palabras uno tras otro me fueron abrazando, varios de ellos con lágrimas y “Ángela” seguía hablando y comentaba el gran cambio del grupo del inicio al cierre y que el grupo necesitaba de mí, y yo de ellos. También dijo que ella admiraba el trabajo realizado y el esfuerzo. Por último, mencionó que los había visto antes durante dos años, pero nunca de esta forma. Y todo terminó con un aplauso. Por algunos minutos me siguieron abrazando. “Fran” se acercó con lágrimas y no pudo hablar, y le dije gracias, que nunca se quedaba callado y un abrazo. Uno tras otro y todo terminó entre risas comentarios, pláticas y los dulces de la mesa central. “Fran” me dijo; “Te esperamos para la continuidad” (“Fran” 19/11/15, Sesión 9). Finalmente nos tomamos la foto del recuerdo.

## **CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA**

En el presente capítulo se describe la metodología que se utilizó, a partir del análisis de los datos, también se indica cómo se organizó y sistematizó la información, con el fin de dar cuenta de lo que sucedió a partir de las evidencias recolectadas. Del mismo modo, se presentan las preguntas de análisis que surgieron de los propósitos de la intervención.

### **4.1 Proceso de estructuración de los datos**

Se realizó una investigación cualitativa que contó con los recursos del método fenomenológico y del hermenéutico. Vargas (2011), refiere que la metodología cualitativa dispone de sus herramientas, técnicas e instrumentos en la lógica de observar de forma subjetiva y que su elemento de análisis fundamental se encuentra en la característica o la cualidad. Asimismo, menciona que los resultados pueden ser categorías, patrones o ejes, que guardan una relación entre sí para dar cuenta de una realidad observada.

Respecto al método fenomenológico, Merleau-Ponty (1957), menciona lo siguiente: “El mundo no es lo que yo pienso, sino aquello que yo vivo; estoy abierto al mundo, me comunico indubitablemente con él; pero no le poseo, él es inagotable” (p:14) En este sentido, el autor alude que la fenomenología no está circunscrita a concepciones interiorizadas, sino a lo que sucede en cada caso. Esto posibilita la construcción de nuevos significados desde la propia experiencia de los sujetos investigados, particularmente cuando el investigador se pone entre paréntesis, es decir cuando se prioriza la experiencia del otro antes que su interpretación. En la construcción final del investigador, convergen; la percepción del otro (como sujeto investigado) y de uno mismo (como investigador) en una forma única y singular de entender lo vivido en experiencias únicas e irrepetibles. Lo anterior solo será posible cuando se tiene un buen acercamiento a la descripción de los hechos, en palabras de Dantas y Moreira (2009): “el proceso de la investigación es ampliamente viabilizado cuando la descripción fenomenológica es privilegiada “(p: 250). De este

modo, se hizo énfasis en el proceso descriptivo el cual funge como fuente primaria de información.

Por medio de las audiograbaciones de las sesiones del taller, las voces se convirtieron en textos, y es aquí donde la fenomenología recoge lo que sucede tal cual, sin la intervención de los propios juicios. Lo que ocurrió en el taller fueron experiencias únicas que merecen un acercamiento sin ideas pre-concebidas. A estas experiencias, Dantas y Moreira (2009) les llaman vivencias en el campo fenoménico y las define de la siguiente manera;

, en un continuo del flujo de la existencia, unida a la facticidad del mundo, tal como se presentaba. Las vivencias son un flujo autónomo de producción de sentido, eminentemente intersubjetivo; por lo tanto, que no se traduce en una verdad absoluta (p: 249).

No se puede negar que, en el proceso del análisis cualitativo, en su fase fenomenológica, no se tenga un rumbo acerca de lo que se desea encontrar. Es decir, no se pueden dejar a un lado las hipótesis u objetivos establecidos en la intervención, pero siempre con la apertura a describir nuevos preceptos que no se tenían contemplados. En este sentido, Dantas y Moreira (2009), mencionan que las hipótesis son sospechas que dejan aperturas para los significados de las experiencias. En relación a esta apertura a la experiencia, fue importante considerar el “taller como un dispositivo para hacer ver, hacer hablar, hacer recuperar, para hacer recrear, para hacer análisis- o sea hacer visible e invisible elementos, relaciones y saberes-, para hacer deconstrucciones y construcciones” (Ghiso, 1999. P:142). De este modo, no solo se pudo hacer un acercamiento a las unidades de sentido (fragmentos de texto) de las transcripciones que contenían el sustento de los propósitos, sino que también se descubrieron otras facetas que enriquecieron el trabajo. Tal fue el caso de la relación interpersonal y de los lazos sociales establecidos en el grupo y que fueron ganando importancia en la construcción de preceptos e ideas en el presente Trabajo de Grado, y se convirtieron así, en unidades de análisis.

Las transcripciones de las audiograbaciones quedaron plasmadas en los textos. Según Ferraroti (2007), los textos o narraciones ofrecen entradas verticales

u horizontales, es decir son la puerta de entrada a las experiencias vividas y representan la memoria de la vida humana. Así fue como, en un primer acercamiento fenomenológico, se hicieron patentes las experiencias del taller.

Una vez teniendo las transcripciones se comenzó con una aproximación hermenéutica, en donde se asignaron códigos a partir de unidades de sentido (fragmentos de texto) que dieron significados a la experiencia y mostraron el sentido de lo vivido por los participantes del taller. De este modo, con este recurso del método hermenéutico, se dio lectura e interpretaron los instrumentos de recolección de información. En este sentido Martínez, (2002), señala que la hermenéutica es el arte de interpretar haciendo evidente el significado. Sobre esta línea, Gadamer (1993) menciona lo siguiente, “Usted tiene que interpretar. Ésta es la dimensión hermenéutica de la ética y de la razón práctica. La hermenéutica es el arte de la comprensión” (p: 96). Para lograr esta comprensión, se hizo una lectura de los códigos asignados a las unidades de sentido; a esta acción, Martínez (2002), le llama categorización de unidades de análisis. El autor sugiere dar un nombre que sintetice el significado de las unidades. De este modo, las unidades de análisis reflejaron las ideas centrales y se fueron agrupando, primero en códigos, luego en familias de códigos o categorías, para hacer luego una construcción que, como ya se decía, en la que convergen las miradas del investigador y del sujeto investigado.

Además de la investigación cualitativa, y del apoyo del método hermenéutico y del fenomenológico, también se utilizaron recursos de la investigación cuantitativa para medir y contabilizar los resultados obtenidos por uno de los instrumentos de recolección de información, como lo fue el “Cuestionario del Índice de Satisfacción Vital” de Neugarten. Según Vargas (2011), la investigación cuantitativa es aquella cuyos métodos e instrumentos se centran en la lógica de medir o contar y su elemento de análisis es la cantidad.

Según Okuda y Gómez-Restrepo (2005), a diferencia del estudio cuantitativo, en donde su validez e interpretación es más fácil gracias a los números, en el estudio cualitativo se requiere de una mayor complejidad para su correcta interpretación; debido a que su validez externa e interna adquieren diferentes significados. Algunos de los problemas a los que se enfrenta este tipo de

investigación son valorar su aplicabilidad y que se describan clara y puntualmente los procesos metodológicos.

Una forma de combinar los recursos de la metodología cualitativa y cuantitativa es la triangulación. Okuda y Gómez-Restrepo (2005), la definen como el uso de varios recursos, tanto cuantitativos como cualitativos, de fuentes de datos o de teorías en el estudio de un fenómeno, con el fin de que los datos adquieran una mayor amplitud y/o profundidad. Estos autores explican la triangulación de manera analógica a los estudios topográficos, de donde se tomó este término, con el objeto de hacerlo más sencillo. El ejemplo sería el siguiente: colocar (hipotéticamente) un caso de estudio dentro de un triángulo, donde desde cada esquina del triángulo se emite una mirada crítica y/o una mirada de referencia hacia el caso de estudio, y donde, estas miradas estarían ofreciendo diferentes patrones de información. De este modo, la triangulación ofreció una vista desde varias perspectivas sobre la situación que guardaban los adultos mayores y se pudo corroborar lo planteado en los propósitos y los hallazgos; por un lado, los resultados del “Cuestionario del Índice de Satisfacción Vital”, y por otro, las evidencias a partir del método fenomenológico y hermenéutico utilizados en el análisis de las “Transcripciones” y los “Cuestionarios de Sesión”. En este sentido, Okuda y Gómez-Restrepo (2005), mencionan que la triangulación, además de validar la información, la amplía y la profundiza. Estos autores, concluyen, indicando lo siguiente sobre la triangulación: “es una herramienta enriquecedora que le confiere a un estudio rigor, profundidad, complejidad y permite dar grados variables de consistencia a los hallazgos. A la vez permite reducir sesgos y aumentar la comprensión de un fenómeno (p: 124). De esta manera, con base en la metodología cualitativa y con los recursos del método fenomenológico y del hermenéutico, se pudo triangular la información que arrojaron las diferentes fuentes de información, para dar cuenta de los alcances de la presente intervención.

## **4.2 Organización de la información y sus indicadores**

Los instrumentos de recolección de la información resultante del taller se detallan a continuación. Además, se explica la forma en que se recabó, organizó y sistematizó la información para ser interpretada en el siguiente capítulo.

Se cuentan con los siguientes instrumentos de recolección de información y se acompañan con su respectiva abreviatura: “Audios de Sesiones (A)”, “Bitácoras de Sesiones (B)”, “Unidades Herméticas en Atlas ti (UH)”, “Transcripciones (T)”, “Cuestionarios final de Sesión (CFS)”, “Cuestionario Final de Taller (CFT)” y el “Cuestionario del Índice de Satisfacción Vital (ISV)”. Este último se aplicó al inicio y al final del taller. Todos estos instrumentos se muestran en la siguiente tabla con su respectivo localizador, de modo que cuando se haga referencia a ellos, se puedan ubicar fácilmente.

**Tabla 1. “Instrumentos de Recolección de Información”**

SESIÓN (S)	FECHA	TRANSCRIPCIÓN (T)	ANÁLISIS ATLAS Ti	AUDIOS (A)	BITÁCORA (B)	CUESTIONARIO ISV	CUESTIONARIO SESIÓN / FINAL
S1	3/09/15			A1	B1		
S2	10/09/15			A2	B2	ISV 1	
S3	24/09/15	T3	UH1	A3	B3		CFS
S4	1/10/15	T4	UH2	A4	B4		CFS
S5	22/10/15	T5	UH3	A5	B5		CFS
S6	29/10/15	T6	UH4	A6	B6		CFS
S7	5/11/15	T7	UH5	A7	B7		CFS
S8	12/11/15			A8			
S9	26/11/15	T9	UH6	A9	B9	ISV 2	CFT

Cabe señalar que en las sesiones S1, S2 y S8 no se aplicó el “Cuestionario Final de Sesión”, debido a lo complejo que resultó el manejo de un grupo tan numeroso y donde a varias personas se les complicaba escribir, por lo que requerían ayuda cercana. Las sesiones más numerosas fueron de 45 integrantes y las menos numerosas de 28 participantes. Al ser personas de la tercera edad, el llenado de los “Cuestionarios de final de Sesión” tomó un poco más de tiempo, por lo que en estas sesiones no se alcanzó su aplicación.

Como se puede observar en la “Tabla de Instrumentos de Recolección de Información” de cada sesión, se recabaron diferentes tipos de información, los que

se organizaron y se les asignó un localizador que permitió ubicarles por el tipo de información que contienen y a la sesión que pertenecían. Del mismo modo, se sistematizó la información de las “Transcripciones”, con ayuda de programa Atlas Ti, una herramienta de software para el análisis cualitativo que permite organizar, reagrupar y gestionar material y al mismo tiempo sistematizarlo. Este programa fue alimentado por los documentos (“Transcripciones”) que se hicieron a partir de las sesiones del taller. Estos documentos se convirtieron en una “Unidad hermenéutica”, a la cual se le fueron asignando códigos que agrupaban fragmentos de las “Transcripciones”. Estos códigos daban cuenta de los significados de las unidades de sentido (fragmentos de las transcripciones). Una vez codificadas las “Unidades hermenéuticas” (el conjunto de “Transcripciones”), los códigos se agruparon en familias o categorías. Finalmente, se pudo observar en forma de esquemas, la conexión entre códigos y familias de códigos, o categorías. Las categorías con mayor frecuencia fueron: lazos sociales, satisfacción en la calidad de vida y por último, el facilitador como promotor. En el Capítulo V se desarrollan estas categorías.

Respecto a los “Cuestionarios de Final de Sesión” y los “Cuestionarios Final de Taller”, estos fueron analizados e interpretados en cada uno de sus ítems; las respuestas a las preguntas abiertas se agruparon en categorías y posteriormente se obtuvieron sus frecuencias. A las preguntas cerradas se les hizo una revisión por frecuencia; en ambos casos, los resultados se expresaron mediante porcentajes. En los dos instrumentos se incluyeron preguntas cerradas respecto a la utilidad del taller y si fue satisfactorio o no: en más el 99% de las respuestas se obtuvo un puntaje positivo. En las preguntas cerradas, la temática preponderante y con mayor índice de frecuencias fue relativa a la convivencia.

Respecto al “Cuestionario del índice de Satisfacción Vital”, como ya se ha mencionado, es un instrumento diseñado para medir el índice de satisfacción y bienestar de los adultos mayores. La medición se centra en los criterios sociales del éxito, competencias, número de actividades y participación social, privilegiando la estimación de la propia persona respecto a su vida actual, pasada, su felicidad y satisfacción. De este modo, aplicar dicho instrumento antes y después del taller, ofreció datos numéricos, es decir, de carácter cuantitativo para evaluar la

intervención. En el Capítulo V se revisan los resultados arrojados por los “Instrumentos de Recolección de Información”, a fin de dar cuenta de las respuestas encontradas a las preguntas de análisis que se desprendieron de los propósitos de la intervención realizada.

### **4.3 Preguntas de análisis**

Después de señalar la ruta metodológica y mostrar cómo se organizó y se sistematizó la información, se muestran las preguntas de análisis que orientaron el análisis y la sistematización para dar cuenta del alcance de los objetivos del taller. Inicio con una pregunta central y tres secundarias:

#### **Pregunta Central:**

¿Los adultos mayores encontraron alternativas para la promoción respecto a su calidad de vida?

#### **Preguntas secundarias:**

1. ¿Los adultos mayores encontraron recursos que favorecieron la calidad de vida, y cuáles?
2. ¿Lograron una mayor satisfacción vital respecto al índice de Neugarten?
3. ¿Cuál fue el papel del facilitador?

En el siguiente apartado se registran los logros de la intervención, los que se sustentan en las respuestas encontradas a las preguntas anteriores, y con ello, el alcance logrado en los objetivos.



## **CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN**

En el presente capítulo se inscriben las respuestas a las preguntas de análisis que se plantearon atendiendo a los propósitos de la intervención realizada. El trabajo se desarrolla en acuerdo con las categorías que obtuvieron el mayor índice de frecuencia.

### **¿Los adultos mayores encontraron alternativas para la promoción respecto a su calidad de vida?**

Con recursos del método hermenéutico, ésta pregunta se responde al interpretar la siguiente categoría; lazos sociales. La cual tuvo mayor número de evidencias narrativas y que se refieren a la amistad, convivencia, necesidades, lazos sociales y compartir cuestiones íntimas e importantes que los adultos mayores mencionaron.

Se observó que el fenómeno de la convivencia, que se relaciona con la categoría de lazos sociales, fue la más predominante, y se dará cuenta de ésta, a partir de la voz de algunos autores y fragmentos de algunas narrativas. Según Ferraroti (2007), los textos o narraciones son la puerta de entrada a las experiencias vividas y representan la memoria de la vida humana. Es por eso que estos fragmentos muestran el sentido de las experiencias y por ende de los conceptos que abordados.

Como ya se mencionó, el fenómeno de la convivencia fue el más referenciado por los participantes. Desde las primeras sesiones del taller, se fue descubriendo una necesidad imperante en los participantes de relacionarse unos con otros. Mediante actividades grupales, se descubrió que, en la interacción en parejas, o en pequeños grupos, surgía una sinergia que permeaba a todos los participantes, es decir un estado de bienestar que resonaba en el grupo. Rogers (1970), menciona que un grupo se asemeja a un organismo consciente que evoluciona en aras de mejores estadios. Bajo esta premisa, se puede decir que el grupo es como una persona que se desarrolla a partir de la interacción de todas sus partes. En dicha

interacción, los adultos mayores lograron encontrar un factor para su propia promoción, y, por ende, una mejor calidad de vida. En relación a esto, el siguiente fragmento de narrativa alude a la importancia de la convivencia en los participantes:

...la semana pasada vivimos recuerdos memorables, cada quien hizo un recuerdo memorable, - ¿puedo decir el mío?,- ... de niño fue mi primera comunión, de adolescente mis estudios, de adulto, mi matrimonio, y ahora de adulto mayor pertenecer a este grupo” (“Fran” S6, 29/10/15. R.13-17).

La convivencia que se generó en el grupo fue el punto de partida para acercarse a mejores estadios de calidad de vida. En palabras de una de las participantes, “que más felicidad es el estar aquí el grupo” (“Constanza” S5, 22/10/15. R.159-160).

Por lo que respecta a los “Cuestionarios de Final de Sesión”, podemos obtener algunas evidencias que dan respuesta a la pregunta central, que recordemos es la siguiente; ¿Los adultos mayores encontraron alternativas para la promoción respecto a su calidad de vida? El “Cuestionario de Final de Sesión”, se aplicó al final de las sesiones con el objetivo de evaluar y observar en qué medida se cumplían los objetivos. Consta de 5 preguntas, después de las mismas, se incluyen los porcentajes de respuesta obtenidos:

### “Cuestionario Final de Sesión 26/11/16”

1 ¿ESTA SESIÓN FUE IMPORTANTE PARA TI?					
Si 99.2%			No .08%		
2 ¿OBTUVISTE ALGUN APRENDIZAJE?					
Si 98.36%			No. 1.64 %		
3 SI TU RESPUESTA FUE SI EN LA PREGUNTA 2, MENCIONA ALGUN APRENDIZAJE IMPORTANTE					
<b>Convivir</b> <b>33.67%</b>	Compartir situaciones difíciles 19.38%	Perdonar 11.22%	Comunicación 6.12%	Unión familiar 5.1%	Otras respuestas 24.51%
4 ¿CÓMO TE SIENTES AL HABER TERMINADO LA SESION DEL DIA DE HOY?					
Muy satisfecho 68.03 %		Satisfecho 30.32 %		Insatisfecho 1.63%	

5 ¿CON QUÉ SENTIMIENTO TE VAS?				
Contento 40%	paz 17.5%	Aprendizaje 8.33%	Satisfecho 6.6%	Perdonar 5%
Salir adelante 5%	Nada 4.16%	Compartir experiencias 3.3%	Tristeza y soledad 2.5%	Otras respuestas 7.52 %

Como se puede observar, las sesiones fueron importantes para el 99.2% de los participantes y el 98.2% reporta algún aprendizaje. Respecto al aprendizaje que refieren, la categoría con mayor número de frecuencias es la “convivencia”, y el 98.35% indican sentirse de satisfechos a muy satisfechos al término de las sesiones.

Estas evidencias reflejan que los adultos mayores encontraron en la convivencia una alternativa que los llevó a mejores estadios de satisfacción, lo que es un referente de la calidad de vida. Según Fernández-López y cols., (2010), calidad de vida se define como “la correlación existente entre un determinado nivel de vida objetivo de un grupo de población determinado y su correspondiente valoración subjetiva de satisfacción y bienestar” (p:170). Asimismo, estos autores señalan que comprende aspectos como el estado de salud, la función física, la adaptación (proactiva) psicosocial, el bienestar general, la satisfacción con la vida y la felicidad. Podemos decir que, si la calidad de vida alude a un estado de satisfacción, se podría afirmar, según las evidencias encontradas, que los adultos mayores encontraron alternativas para su promoción en la convivencia, lo cual favoreció estadios de bienestar. En este tono, la siguiente pregunta es pertinente:

### **¿Encontraron recursos que favorecieron la calidad de vida y cuáles?**

Como ya se ha hecho alusión, la convivencia es uno de los recursos que los participantes refieren como un medio que favorece la calidad de vida. En la convivencia se gestan relaciones interpersonales cercanas y afectivas. Cabe señalar, que el grupo de adultos mayores tenía cerca de 20 años de reunirse en el mismo lugar, y algunos participantes indicaron que tenían 17 años asistiendo. Durante estos años, las relaciones se habían limitado a un espacio de actividades que no les involucraban, que no promovían una convivencia más allá de un saludo,

un *buenos días*, o bien, conversaciones sin mayor profundidad. En el siguiente fragmento se corrobora lo mencionado:

sentí bonito la convivencia de estar unidos entre todos y platicar, con ella casi nunca había platicado, aunque la conozco, pero no había comunicación, y así pasa con el resto del grupo, casi no convivimos; le doy las gracias a usted y a todos los que estamos aquí, nos estamos conociendo mejor, esto es la convivencia (“Tomasita” S4, 01/10/15. R.89-95).

La participante “Tomasita”, indica que, a pesar de conocerse, no tenían una comunicación con tintes personales y afectivos. Lo anterior denota, que, al favorecer la convivencia, se desarrollan relaciones humanas más cercanas que generan bienestar, lo cual es relevante, dado que, en esta población, son frecuentes el aislamiento o la segregación, los que, por lo general, son algunos de sus mayores problemas. En este tono, Lafarga (2013), menciona que a lo largo de la vida se van suscitando, tanto satisfacciones, como heridas, provocadas por el rechazo, el abandono o la incomprensión, las cuales pueden sanar a través de relaciones saludables, las que se gestan, no solo en la familia sino en grupos sociales y de amigos. En este sentido, las relaciones sociales saludables aminoran los efectos del abandono y sus heridas. Entendiéndose por relaciones saludables, las que señala Rogers (1961); aquellas que promueven el desarrollo del otro y que suelen ser congruentes, empáticas y que ofrecen aceptación al otro.

También se contó con los resultados del “Cuestionario Final de Taller”, que abonaron en este sentido, respecto al valor de la convivencia y los grupos, como espacios que aminoran los estados de exclusión o soledad.

#### **“Cuestionario Final de Taller 26/11/16”**

<b>1. ¿EL TALLER FUE IMPORTANTE PARA TI?</b>		
SI 100%		
<b>2. ¿OBTIVISTE ALGUN APRENDIZAJE?</b>		
SI 100%		
<b>3. SI, TU RESPUESTA ES SI, ¿MENCIONA ALGUN APRENDIZAJE IMPORTANTE?</b>		
<b>Convivir 34.48%</b>	S er positivo 13,79%	Otras respuestas 48.27%

<b>4 ¿EN QUE TE AYUDÓ EL TALLER?</b>			
Sentirme mejor 27.58%	Ser más feliz 13.79%	Convivir 10.34%	Otras respuestas 48.29%
<b>5. ¿CÓMO TE SIENTES AL HABER TERMINADO ESTE TALLER?</b>			
Muy satisfecho 68.96%	Satisfecho 27.58%	Insatisfecho 0%	
<b>6. ¿CÓMO EVALUAS EL TRABAJO DEL MAESTRO?</b>			
Bueno 100%	Regular 0%	Malo 0%	
<b>7. ¿MENCIONA ALGO IMPORTANTE EN LO QUE TE HAYA AYUDADO EL MAESTRO?</b>			
Ser más sociable y expresar sentimientos 31.03 %	Conocerme más 10.34 %	No respondieron 24.13%	Otras respuestas 34.49%
<b>8. ¿MENCIONA ALGO EN LO QUE NO TE HAYA AYUDADO EL MAESTRO?</b>			
Los participantes respondieron esta pregunta en el mismo sentido que la 7. Es decir, todas las respuestas con connotaciones positivas sobre los aportes que hizo el facilitador.			

Se puede observar en las respuestas a los ítems 1 y 2, que el 100% de los participantes señalan que el taller fue importante para ellos, además de señalar en la pregunta tres que tuvieron aprendizajes. Este aprendizaje, nuevamente va en relación al valor de la convivencia. Del mismo modo, reportan haberse sentido, “de satisfechos” a “muy satisfechos”. De esta manera, se puede decir que el abandono, la exclusión, la soledad, el aislamiento, la segregación y el anonimato, se mitigaron, y los participantes encontraron consuelo en la convivencia y en las relaciones humanas cercanas. Sin embargo, estas relaciones habrán de ir más allá de una relación cordial, es decir, que se desarrollen en el ámbito afectivo y la cercanía. En esta línea, una de las participantes, “Lety”, refiere que ahora su alegría son sus hijos y que aquí con todo el grupo se siente feliz (“Lety”, S5, 22/10/15. R.231-232). Otros participantes hacen señalamientos semejantes, por ejemplo “Constanza” dijo que se sentía feliz en el grupo, lo que se aprecia en los siguientes fragmentos de sus narrativas; “que más felicidad aún es el estar aquí el grupo” (“Constanza” S5, 22/10/15. R.159-160); “cuando venimos siento un gusto por convivir con gente de su misma edad” (“Don Reno” S6, 29/10/15. R.36-37); “venir aquí se me quita el pendiente, la preocupación, porque venir aquí es venir a convivir y es algo muy bueno, a mí me gusta venir” (“Lola” S6, 29/10/15. R.82-83). Nuevamente, las evidencias muestran el fenómeno de la convivencia como factor de promoción de

calidad de vida, y en estos fragmentos vemos que pertenecer al grupo es un promotor de la satisfacción y felicidad de las personas de la tercera edad.

Como ya se señaló, el grupo tiene varios años de haberse conformado y participado en actividades recreativas, sin embargo, estas, al parecer, no iban más allá de una relación cordial. El taller impartido, más que actividades, promovió relaciones cercanas, los siguientes dos fragmentos de narrativa lo refieren; “nos da entusiasmo venir aquí, en la vida estamos aprendiendo más y más, y da gusto venir aquí porque entre más viene uno, más conoce de otras personas” (“Constanza” S7, 05/11/15. R.95-97); “la convivencia entre todos los que estamos aquí, si nos conocemos, pero nunca habíamos compartido” (“Tomasita” S9, 19/11/15. R.183-185). En este sentido, es conveniente recordar que uno de los propósitos específicos de la intervención fue: “Que identifiquen qué actividades les generan mayor satisfacción”. De este modo, y a partir de los vividos en la 1ª y 2ª sesión, el taller fue cambiando de rumbo. En un principio, el cronograma se había planteado en torno al ocio y actividades satisfactorias, pero conforme se avanzó en el trabajo, el rumbo cambió hacia relaciones humanas, por lo que, de los 4 propósitos específicos, el alusivo a “actividades satisfactorias” fue el que menos alcance tuvo. Sin embargo, gracias a que se privilegió el proceso de detección de necesidades, se tuvo noción de las necesidades más imperantes, las cuales se refirieron al acompañamiento y la convivencia, y con ello, al favorecimiento del lazo social.

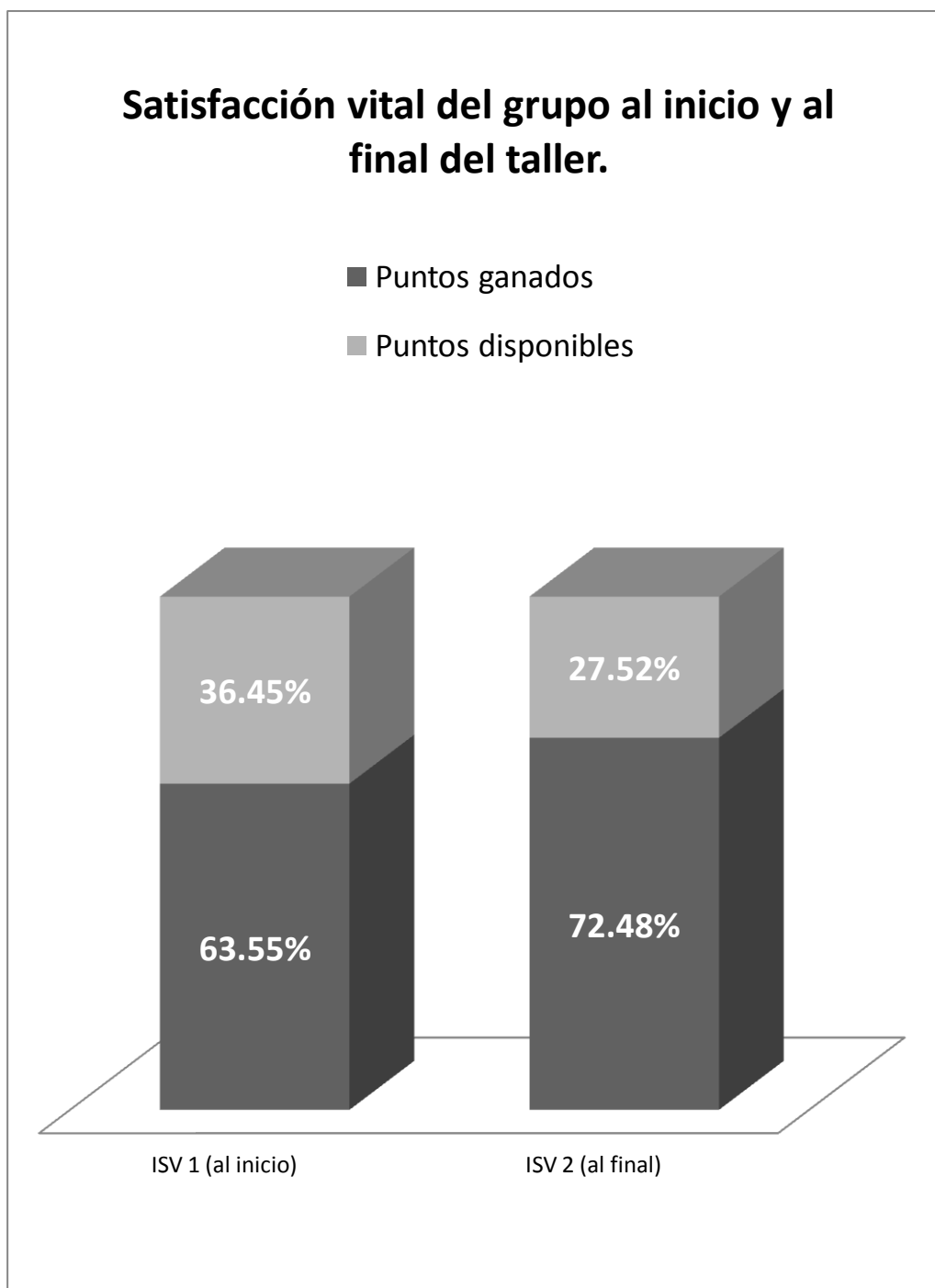
De actividades satisfactorias como sustento de la calidad de vida, se reconfiguró el sentido, y con ello, el cronograma del taller, para atender y fortalecer las relaciones humanas cercanas y afectivas como base de la calidad de vida. Gracias a las “Bitácoras de Sesión”, que registraban lo sucedido, se pudo ver este rumbo que tomaba el taller. Fue una dirección que el mismo grupo fue tomando, y que, en el papel de facilitador, me correspondía responder a esto. En este sentido, Rogers (1970), menciona que los procesos de cambio son diferentes en cada grupo y que no cualquier grupo logra éxito. El autor menciona, que un grupo se asemeja a un organismo consciente que evoluciona en aras de mejores estadios. Aludiendo al autor, si un grupo es un organismo consciente, en el taller se tomó la dirección más conveniente y provechosa para seguir sus necesidades. Sin embargo, el papel del facilitador juega un rol, del que más adelante se dará cuenta.

Los fragmentos de las narrativas que se han incluido, son evidencias cualitativas que muestran los cambios que sucedieron en el grupo. Estos cambios señalan que el movimiento hacia mejores estadios, sucedió con base en la convivencia y la promoción del lazo social, o sea, en las relaciones interpersonales cercanas. Ahora se aborda otra pregunta que da cuenta respecto a estas concepciones.

### **¿Los adultos mayores lograron una mayor satisfacción vital respecto al índice de Neugarten?**

Como ya se ha mencionado, el “Cuestionario del índice de Satisfacción Vital” de Neugarten, es un instrumento diseñado para medir el índice de satisfacción y bienestar de los adultos mayores. Al haberse aplicado antes y después del taller, ofrece evidencias numéricas que ayudan a evaluar los cambios que se dieron respecto a la satisfacción de los participantes al inicio y al final del taller. A continuación, se muestran los resultados en las siguientes Tablas.

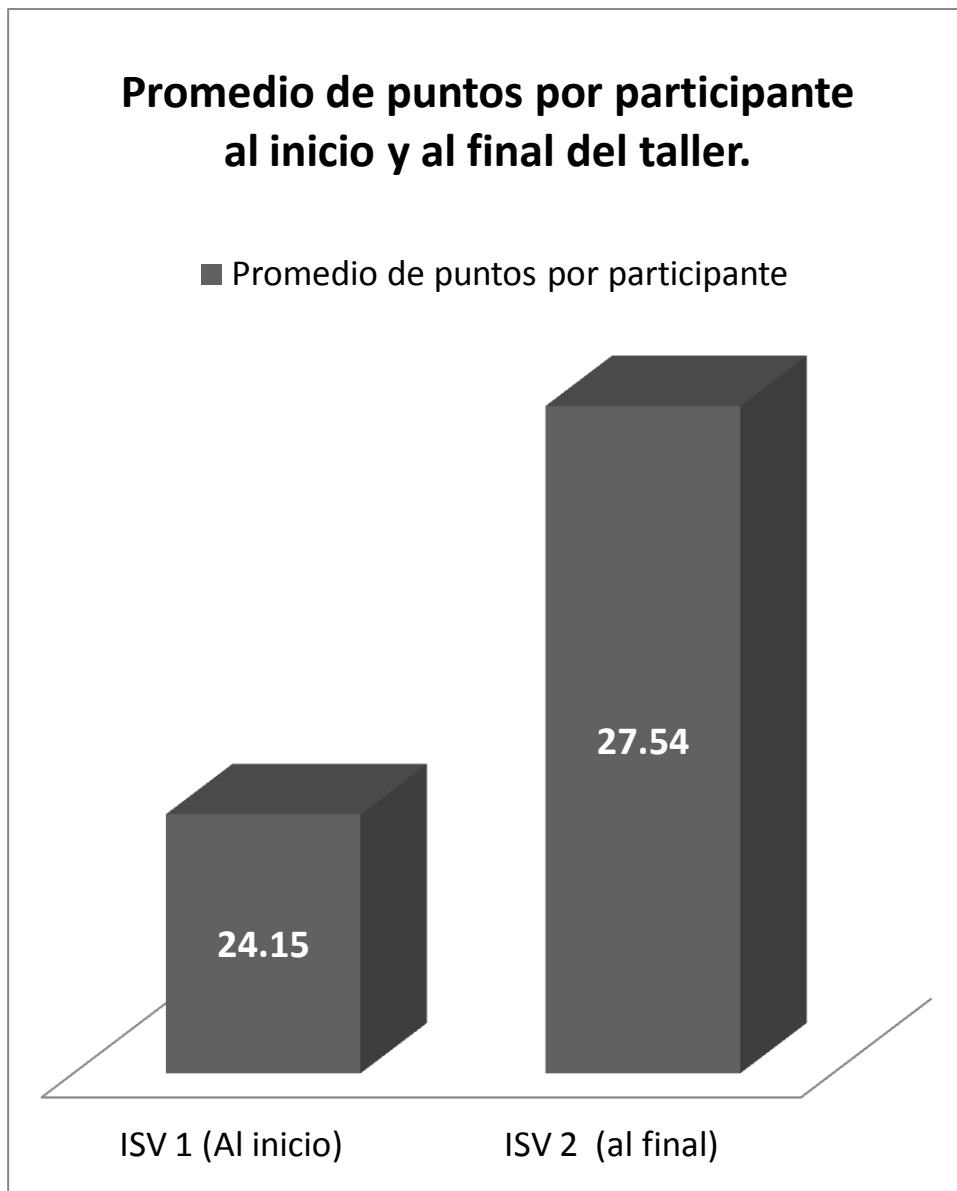
**Tabla 2. “Satisfacción grupal antes y después del taller”**



Según se puede observar, entre los dos gráficos existe un incremento en la satisfacción grupal, de 63.55% al 72.48%, lo cual apoya lo señalado por los adultos mayores en los fragmentos de las narrativas que se han venido mostrando. En la siguiente “Tabla 3”, se muestra el promedio de puntos obtenidos en el “Cuestionario del ISV”, al inicio y al final del taller.



**Tabla 3. “Satisfacción por participante antes y después del taller”**



La “Tabla 3” indica un incremento de 24.15% al 27.54%. Según Zegers y cols., (2009), el objetivo de este instrumento es definir una medida operacional confiable respecto a la satisfacción de los adultos mayores. Del mismo modo, afirma que sus medidas de validez lo han hecho un instrumento fiable. En este sentido, apoyados en estas evidencias, se puede asumir un avance respecto al nivel de bienestar de las personas de la tercera edad, del inicio al final del taller.

## ¿Cuál fue el papel del facilitador?

Según Egan, (1981), un buen orientador y/o facilitador habrá de ser perceptivo y estar atento al otro, tanto en su comunicación verbal como no verbal. Bajo esta premisa, el facilitador adoptó un papel activo en el grupo de adultos mayores, sin que esto implique caer en una directividad que interfiriera en el proceso del grupo. En este mismo tono, Egan (1981), menciona:

Debe tratar de entender al cliente y comunicarle este entendimiento tan genuina, cariñosa y concretamente como sea posible. La destreza de comunicar la empatía exacta, la autenticidad, el respeto y ser concreto, constituyen las destrezas (p:72).

De esta manera, con las destrezas señaladas, el facilitador tomó el papel de promotor de la sociabilidad en un clima de seguridad. A continuación, unas evidencias que dan cuenta de lo sucedido.

### “Cuestionario de Final de Sesión 26/11/16”.

(Se muestran solamente los dos últimos ítems)

7. ¿MENCIONA ALGO IMPORTANTE EN LO QUE TE HAYA AYUDADO EL MAESTRO?			
<b>Ser más sociable y expresar sentimientos 31.03%</b>	Conocerme más 10.34 %	No respondieron 24.13%	Otras respuestas 34.49%
8. ¿MENCIONA ALGO EN LO QUE NO TE HAYA AYUDADO EL MAESTRO?			
Los participantes respondieron esta pregunta en el mismo sentido que la 7. Es decir, todas las respuestas con connotaciones positivas respecto a los aportes del facilitador.			

Se observa que los participantes refieren en un 31.03%, que el facilitador promovió la sociabilidad del grupo, lo que favoreció expresiones que llevaron a relaciones cercanas.

Por otro lado, al revisar los códigos del programa Atlas ti, se evidenció que existían fragmentos de narrativas relacionadas al papel que desempeñó el facilitador. Los códigos se agruparon en la categoría de “Facilitador como promotor”.

Esta categoría incluyó fragmentos de narrativas donde el facilitador promovió actividades que invitaron a la reflexión, también la amistad, el respeto, trabajo en equipo, la reflexión sobre la calidad de vida y la satisfacción en los adultos mayores. Se alude que el facilitador tuvo un papel de promotor según las evidencias encontradas. Esta promoción refiere, de manera sobresaliente, la sociabilidad, la convivencia y el favorecimiento del lazo social, mismos que fueron el punto de partida para generar el bienestar de los participantes. Sin embargo, podemos decir que el facilitador sólo mostró el camino y que fueron los adultos mayores quienes lo recorrieron. En este tono, Lafarga (2013), menciona que el facilitador no puede ser un agente neutro, pero sí señalar el camino con sutilezas que permitan vislumbrar la orientación hacia el desarrollo del grupo. En esta acción de señalar el camino, también se sugieren las reglas de participación, como lo es, un ambiente seguro para expresarse y en donde impere el respeto. Rogers (1970), hace énfasis en crear un clima de seguridad psicológica que permita la expresión de situaciones íntimas y personales, y una relación empática que brinde aceptación positiva incondicional, dado que esto evoca esta seguridad. Respecto a la aceptación positiva incondicional como actitud, Lafarga menciona (2013), que no solo debe ser descrita como permisividad. Señala que es deseable una actitud de aprecio por lo que es la persona, sin caer en una aprobación falsa, sino en un reconocimiento auténtico.

Al inicio del taller, pero también conforme se fue desarrollando el taller, para los participantes, la relación con el facilitador tomó una estructura jerárquica, ya que los participantes lo referían como “maestro”, lo que posteriormente se fue diluyendo, prevaleciendo una relación de cercanía con el grupo. Lo anterior se puede observar en diversas fuentes de información, particularmente cuando los participantes expresaron por escrito que algo importante que les ayudó del facilitador fue su desempeño para favorecer la expresión de sentimientos.

En un clima de seguridad y confianza, el facilitador promovió una sociabilidad del grupo que se tradujo en cercanía entre los participantes. Tal fue el caso de una de ellas, que agradecía a todos la amistad y la convivencia y que deseaba que fueran felices siempre, hasta que dios los permitiera (“Tomasita” S7, 05/11/15. R.272-275). La participante agradece la amistad y la convivencia, fenómenos que quizá antes de la intervención no eran visualizados, pero que ahora ya fueron

valorados, por lo que el papel del facilitador fue el de promotor de las relaciones cercanas o lazos sociales entre los adultos mayores.

## CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

El objetivo de este apartado es revisar algunos de los autores que se han referenciado en este trabajo, para que, su teoría sirva de base para los aportes de la presente intervención. De este modo, se pretende la construcción de puentes teóricos entre los autores y los hallazgos de la intervención, para dar cuenta de esta relación, en forma estructurada, desde el marco del Desarrollo Humano.

Como ya se ha mencionado, desde las primeras sesiones del taller, se establecieron las condiciones de participación, y con la ayuda de los adultos mayores, se listaron en un pizarrón las reglas del grupo; se hizo énfasis en el respeto hacia la persona que estuviera hablando, así como respecto a otras reglas que los mismos adultos mayores decretaron. Estas fueron las bases para el desarrollo de la relación grupal, y de las relaciones interpersonales que se gestaron. Según Rogers (1961), para establecer una relación con el otro que propicie su desarrollo y bienestar, no se requiere de un entrenamiento basado en el conocimiento o entrenamiento intelectual, lo cual hay que leer en el contexto de su trabajo. Con esto, el autor señalaba que el acompañamiento al otro no se hace desde los conceptos ni las teorías, pero no que estos se omitieran en la formación del facilitador: este habrá de estar plenamente capacitado para realizar una labor tan delicada como esta. En este sentido, Rogers (1961), señala; “el fracaso de cualquier enfoque intelectual me ha obligado a reconocer que el cambio sólo puede surgir de la experiencia adquirida en una relación” (p:40). En el argumento anterior queda evidenciado que la relación se puede construir a partir de interacciones grupales e individuales sin privilegiar el uso de herramientas intelectuales por parte del facilitador. Por lo que, cualquier persona que no tenga este rol, es posible que desarrolle habilidades para relacionarse de una manera que favorezca su propio desarrollo y el de los demás. En el taller que se implementó, las relaciones fueron germinando desde lo individual a lo grupal, en palabras de algunos de los participantes: “venir aquí se me quita el pendiente, la preocupación, porque venir aquí es venir a convivir y es algo muy bueno, a mí me gusta venir” (Lola S6, 29/10/15. R.82-83), “Nos hacía falta eso, de decirnos esto, me siento muy buen, mi

familia ahora de nuevo me habla, la cara la tengo arrugada porque estoy muy feliz” (Lola S9, 19/11/15. R87-88).

Contar con escasa preparación académica, pertenecer a un estrato social humilde, o contar con 70 años o más, no es una limitante para construir relaciones interpersonales que abonen a una mejor calidad de vida. De este modo, los lazos sociales que se establecieron fueron el punto de partida para la transformación de los adultos mayores. En palabras de Barceló; “El espacio donde resulta más accesible favorecer un marco de crecimiento personal es el de las relaciones interpersonales” (2003. p: 52). De este modo, el autor afirma que “las relaciones interpersonales son, pues, el lugar psicológico más acertado para el proceso de crecimiento y transformación de la persona” (Barceló, 2003. p: 52). Este espacio de crecimiento favoreció la reflexión de los participantes, como fue el caso de “Fran”, que mencionó; “me siento bien porque la edad no me molesta, y soy tan feliz como cuando era joven, estos son los mejores años de mi vida” (“Fran”. S6. 29/10/2015, R34-35).

La relación que se estableció en el grupo de adultos mayores fue con un tono afectivo. Según Barceló (2003), los ámbitos relacionales entre las personas pueden girar en torno a lo lúdico, lo racional, lo afectivo-emocional y lo sexual. El autor (2013), señala que una relación puede contener uno o varios ámbitos, y puede diluirse y reformarse según el desarrollo singular de cada encuentro interpersonal.

Según Rogers (1985), las condiciones indispensables para establecer una relación que fomente el desarrollo son las siguientes; escucha empática, la aceptación incondicional y mostrarse auténticamente. Así mismo, Rogers (1961), señala que en la medida en que sea mayor la aceptación y empatía por el otro, la relación que se establezca será más provechosa. El autor añade, que, gracias a este tipo de relaciones, los individuos podrán encarar la vida de forma más constructiva, inteligente y más sociablemente. Una relación con estas características favorece mejores estadios de bienestar. Según Barceló (2003), una relación promotora del desarrollo, es aquella donde se derrumban las fronteras en los ámbitos relacionales, en torno a lo lúdico, lo racional, lo afectivo-emocional, lo sexual, y en donde el miedo se transforma en el riesgo, es decir, “sustituyendo el miedo por el

riesgo es posible iniciar una dinámica relacional a modo de un viaje compartido en el transcurso del cual la relación se define a sí misma por lo que es y no en función de lo que la sociedad pretende” (Barceló, 2003. p:55). Relaciones fincadas en la confianza que permitan traspasar los límites del miedo, para llegar a profundidades inexploradas, aspectos nunca antes compartidos por los participantes y que favorezcan nuevas sendas de relaciones interpersonales. Barceló (2003), agrega, que, en este tipo de relación, “la comunicación cobra sentido desde el experimentar interno de la persona. Esta comunicación no es, pues, sobre algo; sino desde el propio referente interno, desde lo más profundo de uno mismo, desde las sensaciones y emociones corporalmente sentidas” (Barceló, 2003. p:55). Las relaciones interpersonales que se gestan bajo estas características, fomentan relaciones que promueven el desarrollo. En este punto, es cuando toman sentido algunas narrativas, en donde los adultos mayores señalaron el cambio que se dio desde una relación casual a una relación con tonos afectivos. En voz de uno de los participantes:

Sentí bonito la convivencia de estar unidos entre todos y platicar, con ella casi nunca había platicado aunque la conozco, pero no había comunicación, y así pasa con el resto del grupo, casi no convivimos; le doy las gracias a usted y a todos los que estamos aquí, nos estamos conociendo mejor, esto es la convivencia” (“Tomasita” S4, 01/10/15. R.89-95).

En este tono, otros participantes señalaron, “nos da entusiasmo venir aquí, en la vida estamos aprendiendo más y más, y da gusto venir aquí porque entre más viene uno, más conoce de otras personas” (“Constanza” S7, 05/11/15. R.95-97), “si nos conocemos, pero nunca habíamos compartido” (“Tomasita” S9, 19/11/15. R.183-185). La comunicación ahora es diferente, su forma de relacionarse va más allá de la casualidad y ello abona a su calidad de vida.

Barceló (2003), insiste en que la comunicación que se gesta en este tipo de relaciones, favorece el desarrollo de las personas, y por ende, el establecimiento de relaciones cercanas. Asimismo, el autor agrega que la confianza y la escucha activa también son ingredientes de este tipo de relaciones. Tal como se puede apreciar en la siguiente narrativa de una de las participantes, “Sáquelo “Don Alfredo”, aquí es

para escuchar problemas, no se quede con eso” (“Alicia”, S3, 24/09/2015, R.104-106). La confianza y la escucha por parte de los participantes favorecieron el despliegue de este tipo de comunicación que fomentó relaciones cercanas entre los participantes. En esta línea, y aludiendo a Carbonell-Cutillas y García-Longoria (2012), quienes refieren que, al establecer relaciones, las personas se sienten con mayor motivación, ya que se comunican y no sólo cambiar palabras y frases. Pasar de la relación circunstancial a una relación más íntima, que no se limite a un saludo mecánico, sino que ahonde en el interés por el otro, abonará a este tipo de relaciones transformativas. Relaciones interpersonales de calidad, son el rumbo de los presentes argumentos. En este sentido, un estudio realizado por Robert Waldinger, (2015), director de la “Escuela de Desarrollo de Adultos de Harvard”, así lo señala. A lo largo de varias décadas y generaciones de investigadores, logró obtener una premisa que valida lo que ya se ha venido mencionando. En palabras del autor:

¿Qué hemos aprendido? ¿Qué lecciones surgen de las decenas de miles de páginas de información que generamos sobre estas vidas? Bueno, las lecciones no tienen que ver con riqueza, fama, ni con trabajar mucho. El mensaje más claro de estos 75 años de estudio es este: Las buenas relaciones nos hacen más felices y más saludables (Waldinger, min. 5.50, Ted talks, 2015).

Waldinger (2015), menciona tres saberes que surgen de las relaciones humanas. El primero señala que las conexiones sociales hacen bien; los vínculos sociales con la comunidad, amigos y familia hacen más felices y sanas a las personas, que las personas que no tienen vínculos; la soledad mata. La segunda lección indica que se puede estar rodeado de una multitud, mantener un largo matrimonio, relación (es), o bien, se pueden tener cientos de amigos, pero esto ¿de qué sirve si se está solo? Al parecer, lo que importa es la calidad de estas relaciones, en el sentido de no saberse solos y poder contar con el apoyo de otros en momentos difíciles. Por otro lado, relaciones conflictivas, se observa, que afectan la salud. Para validar esto, el autor señala que los adultos más sanos a los 80 años, fueron los que a los 50 años tuvieron relaciones más satisfactorias. En la tercera lección, Waldinger (2015), apunta que las buenas relaciones determinan la salud del



cuerpo y del cerebro. Por buenas relaciones entiende aquellas fincadas en la solidaridad, apoyo, cordialidad y el amor. Con estas características, el investigador señala, que una relación entre dos personas de 80 años da protección mutua y ayuda a que sus recuerdos perduren por más tiempo, en caso contrario, las personas pierden la memoria y se afecta su salud. Finalmente, menciona que “La buena vida, se construye con buenas relaciones (Waldinger, min. 12.33, Ted talks, 2015). El autor insiste, como podemos ver, en que la buena vida o una vida de calidad, se finca en las buenas relaciones. Bajo esta perspectiva, se podría asumir que nunca es tarde para construir buenas relaciones, entendidas estas como las que abonan a la calidad de vida. Esto fue señalado por “Tita”, una de las participantes al taller realizado, en la siguiente narrativa, “me siento satisfecha y ahora soy una plantita que empieza a retoñar” (“Tita”. 26/11/2015. R201-206).

De relaciones circunstanciales a las relaciones afectivas, fue la transición que se vivió en el taller con los adultos mayores. Esta nueva forma de relacionarse quedó sentada en la siguiente narrativa, en donde “Fran”, compartió su sentir por la mala relación que tenía con su hermano, y lee una carta que le dedicó a él; “me dijiste que tú y yo éramos como el agua y el aceite, ese día hermano creo que te perdí, no hay rencor de mi parte, (Empezó a llorar), – “Lulú” le dijo: “animo! animo, me nace darle un abrazo” (S7 05/11/2015. R41-52) “Lulú” se paró frente a “Fran” y nuevamente con voz cálida le dijo; “me nace darte un abrazo” (S7 05/11/2015. R52). Lo anterior denota un nuevo modo de relacionarse, pasando de lo circunstancial a lo afectivo y a una comunicación más íntima y personal, que fue el punto de partida para una nueva forma de establecer relaciones interpersonales. En este sentido, Kinget y Rogers (1967), señalan que las relaciones interpersonales tienen ciertas cualidades afectivas cuya variedad les da su singularidad y su valor. También indican, que éstas varían dependiendo su objeto o finalidad, dándole su tonalidad y su valor humano. Esta tonalidad quedó marcada por la singularidad de la relación que se creó en el taller con los adultos mayores, en donde las cualidades afectivas marcadas por la confianza y la cordialidad, favorecieron el desarrollo de relaciones, que permitieron explorar situaciones íntimas y complejas que se compartían con el resto de grupo.

Desde otra perspectiva, Buber (1923), hace algunas formulaciones respecto al concepto de relación. Menciona que “La palabra básica Yo Tú funda el mundo de la relación” (p: 13). Esta formulación implica para el autor, una premisa básica; el reconocimiento, de que sin esto no puede existir la relación. Asimismo, señala que la relación es de reciprocidad en el sentido del reconocimiento. Por un lado, el “Yo”, reconoce al “Tú”, y en este reconocimiento el “Yo” existe, y sucede lo mismo con el “Tú”, haciendo que el “Tú” se convierta en el “Yo”. Es decir, en la acción de ver al otro, uno mismo se reconoce, y a la par, el otro da cuenta de su propia existencia. En este sentido, el autor menciona que “Toda vida verdadera es encuentro” (1923, p:18). Un encuentro con el otro que posibilita la existencia de cada una de las personas que se encuentran y también de la relación. Abonando a estas concepciones, Rogers (1961), lo señala con la que considera su hipótesis central: “si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en si mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual” (p: 40). Cuando Rogers (1961), habla de establecer cierto tipo de relación, se refiere a una relación que promueve el desarrollo, o sea, que es auténtica. Pero, ¿Qué es una relación auténtica? En sus palabras; “tener presentes mis propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge en un nivel más profundo o inconsciente” (p:41). Es decir, mostrarse tal y como se es; si en el encuentro con el otro surgen sentimientos, corresponde recibirlos y desde ahí mostrarse de forma auténtica.

Relaciones cercanas, lazos sociales que llenan vacíos, amigos que se convierten en apoyos, y así, una lista interminable de lo que se forja en una relación interpersonal. Trascender, de las necesidades materiales a las humanas, hace vislumbrar un futuro que parece prometedor para las personas de la tercera edad. En palabras de una participante:

..tengo la tristeza por no tener padres, yo necesitaba el calor de mi papá, de mi mamá; mi esposo falleció, y ahora estoy aquí en este grupo, con todos ustedes, todos me apoyan, me hablan. Esto me hacen sentir llena de vida y querida, me saludan. Les agradezco a todos el estar conmigo, los quiero (“Tomasita”. S5 22/10/2015. R178-188).

En este sentido, Elizalde y cols., (2006), hacen hincapié en diferenciar la dimensión material de la afectiva. La autora menciona que las necesidades humanas han caído en la urgencia de los bienes materiales, dejando a un lado las afectivas. Elizalde y cols., (2006), critican esta urgencia material de poseer bienes y servicios, de acumularlos sin importar su utilidad y donde lo único que importa es el dinero para poder adquirirlos. Este comportamiento provoca una competencia aspiracional e induce a falsos modelos y promesas de felicidad. En este tono los autores agregan:

Las otras dimensiones existenciales han perdido vigencia, y con ellas los valores no convencionales que fueron en su tiempo la base de las relaciones sociales y constituyeron la piedra angular de las distintas culturas. Al imponerse el paradigma de lo uniforme, la diversidad inició su descenso vertiginoso hacia la muerte en el pleno sentido de la palabra (Elizalde y cols., 2006, p:2).

Las necesidades humanas y sus respectivos satisfactores habrán de ir más allá de los aspectos materiales, para ahondar en dimensiones inherentes al ser humano, como el afecto, amor, solidaridad y amistad, en sí, ámbitos ciertamente más sociales y no materiales. Así ocurrió con los participantes, fuera de todo aspecto material, ellos se acompañaron en un cúmulo de relaciones transformativas, en donde la mayoría de los adultos mayores compartieron sus historias y problemas, pudieron contactar con experiencias personales significativas y simbolizarlas en forma adecuada. En palabras de Rogers (1985): “cuando hay un acuerdo entre el yo y el organismo, es decir, entre la experiencia del yo y la experiencia del organismo en su totalidad, la tendencia actualizante opera de modo unificado” (p:25). La simbolización de la experiencia requiere un acercamiento a vivencias, así lo señala Rogers (1985) en la siguiente cita: “la conciencia es la simbolización de una parte de nuestra experiencia. O sea que se concibe a conciencia como la representación simbólica de una parte de nuestra experiencia” (p:27). Tener disponibles los recuerdos de vida en la conciencia, sin negación, propició en algunos participantes, movimientos hacia mejores estados de satisfacción. Esta simbolización trajo consigo nuevas fortalezas, ya que, en la interacción grupal, los participantes se sintieron valorados, escuchados y comprendidos. Rogers (1985), menciona que cuando una

persona ha sido objeto de una consideración positiva incondicional, una nueva experiencia es valorada. En esta línea, Barceló (2003), señala que “lo más importante en la facilitación es la creación de un clima de seguridad psicológica que permita un cúmulo de energía grupal, un fluir constante que nos va llevando hacia una real comunicación que nos vincula” (p:134) De este modo, el centro de valoración de los adultos mayores pudo moverse a mejores estadios: a la experiencia de ser valiosos por lo que son, por sus historias, por sus vivencias y por sus dolores. No están solos, se tienen los unos a los otros. En este sentido, Lafarga (2005), sostiene que el Desarrollo Humano “ofrece una aportación insustituible para la reconstrucción de la sociedad” (p: 59). En este tono, las experiencias grupales, como las vividas en el taller de adultos mayores, ofrecieron una oportunidad para la promoción de la calidad de vida en la tercera edad, tal como se aprecia en las siguientes narrativas; “me hacen falta mis hermanos y ahora venir aquí se me quita el pendiente, la preocupación, porque venir aquí es venir a convivir y es algo muy bueno, a mí me gusta venir” (“Lola” S6, 29/10/15. R.82-83), “siento un gusto por convivir con gente de su misma edad” (“Don Reno” S6, 29/10/15. R.36-37). Por último, también lo señala la participante “Tita”; “aquí compartimos y nos conocemos y convivimos muy bonito y soy muy feliz” (S5, 22/10/15. R.146-147).

De este modo, el fenómeno de la convivencia favoreció el establecimiento de relaciones interpersonales cercanas, abonando a la creación de lazos sociales que promovieron la calidad de vida en la tercera edad.

## CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

El taller representó un gran reto, por un lado, un grupo numeroso, y por otro, personas de la tercera edad que requerían una atención especial. Había sesiones con 45 personas y las menos concurridas, con 27 participantes, lo que implicaba la falta a algunas sesiones de algunos participantes, mismos que luego se incluían, por lo que no contaban con el contexto del trabajo de manera completa. Además, desde las primeras sesiones me vi en la necesidad de contar con el apoyo de los mismos integrantes para llevar a cabo el desarrollo de algunas de las actividades programadas, por ejemplo; la colocación de gafetes, el acomodo en grupos y la lectura de indicaciones, etc. Además, algunos participantes tenían una movilidad limitada, lo que implicaba un grado de dificultad adicional, sobre todo en actividades que implicaban desplazamientos. Por otro lado, un grupo de personas no sabían leer ni escribir. En estos casos, afortunadamente, se contó con el apoyo de algunos participantes, a quienes llamé “líderes”, que apoyaban a los que así lo necesitaban, - las más de las veces, en cuanto a la escritura y lectura-, sin embargo, en ocasiones, los mismos “líderes” también requerían apoyo por parte del facilitador. En varias sesiones tuve que improvisar actividades y hacer modificaciones al programa, ya que no era posible el desarrollo de ciertas actividades, por lo que se ha mencionado.

Por otro lado, uno de los mayores aprendizajes obtenidos, fue en cuando al manejo de grupos de la tercera edad. Por ejemplo, en la medida de lo posible se evitaron actividades que implicaban escritura y lectura y se favorecieron aquellas que fomentaban la interacción, como el trabajo en parejas y equipos. También le dí prioridad a ejercicios y actividades que requerían cierto tipo de destreza manual y trabajos en pares que promovían la convivencia.

Otro elemento relevante, es que alcancé, desde las primeras sesiones, a observar que en la interacción grupal se estaba gestando un fenómeno; el de la convivencia; esto fue algo nuclear en el trabajo y que me valoro el hecho de haberlo apreciado. La convivencia, como algo de importancia para los participantes, fue algo que ellos ya habían señalado en la detección de necesidades, donde registraron que le concedían valor , como algo que apreciaban y buscaban. Sin embargo, en la

planeación inicial de las actividades, no le di prioridad, pero conforme se fue avanzando en las sesiones, fue tomando una relevancia tal, que me que facilitó verlo y tomarlo en consideración. De este modo, se cambió la dirección del taller y la planeación se hizo procurando la sociabilidad de los adultos mayores. El grupo, por su parte, respondió favorablemente a las actividades grupales que promovían el conocimiento del otro, incluso hacia actividades que implicaban cercanía y contacto físico. Este fue uno de los grandes giros que di a la intervención; priorizar lo referente a las relaciones humanas. La planeación original incluía apartados que favorecían espacios para un esparcimiento que podríamos llamar formativos, así como actividades enfocadas a generar satisfacción, sin embargo, ante el fenómeno de la convivencia, se suplieron estos y se dio cabida a lo referente a las relaciones interpersonales.

Como ya se señaló, el fenómeno de la convivencia que se gestó en el grupo, fue un parteaguas en el desarrollo del taller, y, por ende, del presente trabajo. Ante esto, cobraron sentido algunos estudios que se revisaron para fundamentar lo que se suscitó en el taller; que la convivencia abre paso a las relaciones humanas que favorecen la calidad de vida en las personas de la tercera edad. El estudio, “El desarrollo de los valores de la tercera edad”, realizado por Barandiaran y cols., (2001), corrobora que la amistad es el valor más demandado en los adultos mayores. Por otro lado, Waldinger (2015), indica que la buena vida, se construye en el seno de las buenas relaciones interpersonales; entendidas estas como las que promueven el crecimiento de las personas. Fueron numerosas las narrativas de los participantes que señalaron el valor de la amistad y las refirieron como una de sus necesidades más apremiantes. Cabe mencionar que la población objeto del taller, pertenece a un estrato social en situación de pobreza y alta marginación. Sin embargo, en ningún momento, durante el desarrollo del mismo, los participantes apuntaron sus carencias económicas, pero si referenciaron su necesidad de convivir. Lo anterior pareciera contradecir los planteamientos de numerosos programas gubernamentales que se caracterizan por ser asistencialistas, en donde la ayuda que ofrecen a esta población se limita a despensas alimenticias y pensiones, y no porque esas no importen sino porque no son lo único que necesitan estas personas. En este punto, toma sentido lo vivido en el taller; el bienestar de los adultos se gestó en la relación interpersonal, en el establecimiento de lazos sociales y en relaciones

cercanas. De esta manera, ellos mismos promovieron mejores estadios de calidad en su vida gracias a la convivencia grupal.

Los estudios que se elaboran a nivel gubernamental, a manera de diagnóstico de la población de adultos mayores, arrojan datos duros sobre índices de pobreza, las enfermedades que les afectan, los grados de escolarización y el acceso, por lo general deficiente, a los bienes y servicios públicos, pero no existe un interés por atender el impacto que el aislamiento y la segregación tienen y que se viven. Otros estudios, como el de Barandiaran y cols, (2001), refieren también la soledad, como uno de los problemas de esta población, pero se habla poco del impacto de las relaciones interpersonales, como factor de promoción para su bienestar y la mejora en la calidad de vida. Esto deja en evidencia, que el foco de las políticas públicas, se coloca en lo asistencial-material y deja de lado la dimensión afectiva que tiene que ver con los vínculos y los lazos sociales. Por ello, y por lo vivido, puedo decir que las necesidades más humanas han caído en la urgencia de los bienes materiales, provocando, de esta manera, falsos modelos de felicidad. Las necesidades humanas y sus respectivos satisfactores, habrán de trascender los aspectos materiales, para ahondar en otras dimensiones humanas, como el afecto, amor, solidaridad y amistad. Tal como ocurrió con los participantes al taller, que, al no saberse solos, se acompañaron en un cúmulo de relaciones transformativas, que les permitieron promoverse a mejores estadios de bienestar.

Una de las premisas más importantes de la intervención fueron las relaciones humanas como promotor de la calidad de vida. Ahora me resulta más evidente, que conforme las personas avanzan en edad, los lazos sociales se van reduciendo, a tal grado, que, al llegar a la tercera edad, por lo general se vive en soledad, y ciertamente, en un aislamiento. Por lo anterior, es urgente, en nuestro país, un cambio de paradigma, en donde se considere al adulto mayor, no como una carga, sino como alguien productivo en muchos sentidos, aunque para algunas labores no lo sea. Que la asistencia social que se les brinda, ciertamente, les ayude con subsidios económicos y materiales, pero que no se limite a ello; como ya lo he dicho, y lo pude constatar, los participantes al taller tenían numerosas carencias materiales, mismas que quedaban en un segundo plano.

El cambio cultural que señalo, implica el ejercicio de acciones integrales que den pie al reconocimiento, a la cercanía y valoración del adulto mayor, en fin, cambiar nuestra forma de ver a los adultos mayores, ya que para el año 2030, la inversión de la pirámide poblacional, hará de las personas de la tercera edad una mayoría: lo que representa uno de los mayores retos de nuestro país para la mitad de este siglo.

Los programas de asistencia social, habrán de contemplar las necesidades afectivas de esta población, fomentar sus lazos sociales, y mediante éstos, favorecer su integración a la sociedad. En este sentido, Lafarga (2005), afirma que el Desarrollo Humano “ofrece una aportación insustituible para la reconstrucción de la sociedad” (p: 59). Esto fue lo que ocurrió en taller de adultos mayores, se construyó una sociedad, que de manera escalada promovió su desarrollo. En este tono, una sociedad que no fomenta la sociabilidad, no se puede llamar sociedad.

Si nuestra sociedad mantiene en abandono y segregación a los adultos mayores, el aislamiento así vivido, genera una nueva pobreza, la que, no es material, sino moral, y por ello, probablemente más acuciante. El antídoto a esta desolación, marginación y abandono, no radica en la satisfacción de necesidades económicas; sino afectivas, es decir, en el encuentro con otros.

Gracias a las evidencias de la presente intervención, puedo afirmar que las relaciones interpersonales cercanas, fungen como antídoto a la marginación social. Puedo decir que, las relaciones interpersonales cercanas, permitieron trascender las relaciones circunstanciales, de un grupo de adultos mayores, que por más de 15 años se vivían en encuentros casuales y anecdóticos. Fue así, como el fenómeno de la convivencia, favoreció el establecimiento de relaciones cercanas, y con ello, afectivas, abonando a la creación de lazos sociales que promovieron la calidad de vida en las personas de la tercera edad.

Finalmente, y gracias a los hallazgos, puedo afirmar que las relaciones interpersonales que se gestaron en el taller, se tornaron en relaciones transformativas. En este punto, es donde el título del presente Trabajo de Grado, toma sentido; “Relaciones que transforman”. Con esto, concluyo que el movimiento



hacia mejores estadios de calidad de vida, solo fue posible en el encuentro con el otro, y que lo que hace valiosa a la vida, son las experiencias que brindan las relaciones humanas y no lo que ofrecen los bienes materiales: estos, ciertamente que vienen bien cuando se vive en la carencia, pero son es lo único, y a veces, tampoco lo más importante. Así fue como los adultos mayores, al compartir sus experiencias de vida, al no saberse solos, al sentirse escuchados, habiendo aprendido a convivir y a estar juntos, cosecharon nuevas relaciones afectivas y cercanas. Sin duda, en las relaciones interpersonales nos construimos y nos transformamos.

## REFERENCIAS

- Barandiaran Aierbe, A. Cortés Pascual, Samaniego Medrano (2001). “Desarrollo de los valores en la tercera edad: un estudio desde el marco cultural-contextual”. *Revista Psicodidáctica*, Núm. 12, p. 0. España: Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea Vitoria-Gazteis  
Disponible en: [www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501202](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501202)  
Consultado el: 10 de marzo del 2016
- Barba, Solano, C (2012). “Encuesta Nacional sobre discriminación en México”, Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (2011), en “Encuesta Nacional sobre Discriminación en México/ “Enadis 2010. Resultados sobre zonas metropolitanas de México, Guadalajara y Monterrey”, *Espiral, Estudios sobre estado y sociedad*, Vol. 19, Núm. 54, mayo-agosto del 2012, pp. 261- 270.  
Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/espiral/v19n54/v19n54a11.pdf>  
Consultado el: 20 de febrero del 2016
- Barceló, B. (2003). “Estar presente: una manera de hacer”, en Barceló, Bartomeu (2003) *Crecer en Grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer
- Buber, M. (1923) *Yo y Tú*, Madrid: Caparros Editores.
- Carbonell-Cutillas, M<sup>a</sup>. Carmen; García-Longoria, M<sup>a</sup>-Paz (2012) “Análisis de las relaciones interpersonales y los conflictos en los centros residenciales para mayores”, *Revista Portularia*, vol. XII, Núm. 1, 2012, pp. 17-27, España: Universidad de Huelva  
Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024645003>  
Consultada el: 29 de septiembre de 2016
- Centro de Investigación Económica y Presupuestaria (CIEP) (2016) “Presupuesto de egresos de la federación 2014”  
Disponible en: [ciep.mx/gasto-en-derechos-humanos-cndh/](http://ciep.mx/gasto-en-derechos-humanos-cndh/)  
Consultado el: 27 de marzo del 2016
- Centro de Investigación Económica y Presupuestaria (CIEP) (2013) “Paquete económico 2014-2015. Adultos mayores”  
Disponible en: [ciep.mx/](http://ciep.mx/)  
Consultado el: 29 de marzo del 2016
- Consejo Estatal de Población (CEP) (2013) Consejo Estatal de Población. Unión Jalisco  
Disponible en: [www.unionjalisco.mx/tags/consejo-estatal-de-poblacion](http://www.unionjalisco.mx/tags/consejo-estatal-de-poblacion)  
Consultado el: 28 de marzo del 2016
- Consejo Nacional de Evaluación de la Pobreza en México (CONEVAL) (2012-2013) “70 y más. Pensión para adultos mayores”. Secretaría de Desarrollo Social. Informe Especifico de Desempeño 2012-2013.

- Disponible en:  
[www.sedesol.gob.mx/work/models/.../Diagnostico\\_PAM\\_2013.pdf](http://www.sedesol.gob.mx/work/models/.../Diagnostico_PAM_2013.pdf)  
Consultado el: 15 de marzo del 2016
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) (2013). “Informe de evaluación de desempeño de grupos prioritarios”  
Disponible en: [www.coneval.org.mx/](http://www.coneval.org.mx/)  
Consultado el: 22 de marzo del 2016
- Consejo Nacional de Población (CONAPO). (2012). “Proyecciones de Población 2000-2050”. Diagnostico Socio-demográfico del envejecimiento en México. Primera Edición.  
Disponible en; <http://www.conapo.gob.mx>  
Consultado el: 4 de marzo del 2016
- Consejo Nacional de Población (CONAPO). (2012). “Transición Demográfica 2030 – 2050. Diagnostico Socio-demográfico del envejecimiento en México”.  
Disponible en; <http://www.conapo.gob.mx>  
Consultado el: 4 de marzo del 2016
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPREDI) (2011) “Encuesta Nacional sobre Discriminación en México” (ENADIS), México.  
Disponible en: <http://www.conapred.org.mx>  
Consultado el: 8 de marzo del 2016  
Disponible en: [www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id...id...](http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id...id...)  
Consultado el: 22 de marzo del 2016
- Dantas Guedes, D., Moreira, V. (2009). “El Método Fenomenológico Crítico de Investigación con Base en el Pensamiento de Merleau-Ponty”, *Terapia Psicológica*, Vol. 27, Núm. 2, diciembre del 2009, Santiago de Chile: Sociedad Chilena de Psicología Clínica, pp. 247-257.  
Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082009000200010](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200010)  
Consultado el: 23 de marzo del 2016
- De Natale, M. (2003). *La Edad Adulta una Nueva Etapa para Educarse*. Madrid: Narcea.
- Doménech, R. (2016). “Mi jubilación. Información útil sobre pensiones”  
Disponible en: <https://www.jubilaciondefuturo.es/es/blog/firmas/rafael-domenech/>  
Consultado el: 14 de marzo del 2016
- Egan, G. (1981). *El orientador experto. Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*. México: Grupo Editorial Iberoamericana.
- Elizalde Hevia, Antonio; Martí Vilar, Manuel; Martínez Salvá, Francisco A. (2006). “Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona”. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, Vol. 5, Núm. 15, Santiago de Chile: Universidad de Los Lagos

Equipo del Centro de Investigación Económica y Presupuestaria (CIEP) (2015).  
Implicaciones del Paquete Económico  
Disponible en: [ciep.mx/](http://ciep.mx/)  
Consultado el: 12 de febrero del 2016

Erikson, E. (1971). *Identidad, Juventud y Crisis*. Madrid: Taurus Ediciones

Fernandez-Ballesteros, R. (2002) *“Envejecer con los demás”*. Madrid: Pirámide.

Fernández-López, J. A., Fernández-Fidalgo, M., Cieza Alarcos (2010). “Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la clasificación internacional del funcionamiento. CIF”, *Revista Española de Salud Pública*, Vol. 84, Núm. 2, Madrid, mar./abr. 2010.

Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272010002200005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010002200005)

Consultado el: 21 de abril del 2016

Fernández, M. (2008) Sabiduría, en: Casullo, M. (coord.) (2008) *Prácticas en psicología positiva*, Buenos Aires, Argentina: Lugar.

Ferrarotti, F. (2007). “Las historias de vida como método”, *Convergencia, Revista de Ciencias Sociales*, Vol. 14, Núm. 44, pp. 15-40, mayo-agosto del 2007, Universidad Autónoma del Estado de México.

Frankl, V. (1995). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Gadamer, H. (1993). *En conversación con Hans-George Gadamer. Hermenéutica, estética, filosofía práctica*. Madrid: Tecnos

García García L. E. (2011). “La vivencia de jubilación de un grupo de religiosas en un grupo de retiro. Acompañamiento desde el enfoque centrado en la persona” Trabajo para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano Tlaquepaque, Jalisco, México: ITESO.

Ghiso, A. (1999). “Acercamientos: el taller en procesos de investigación interactivos”, *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, Universidad de Colima, México. Vol. V, No. 9, pp.141-153

Disponible en: [www.redalyc.org/pdf/316/31600907.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/316/31600907.pdf)

Consultado el: 30 de marzo del 2016

Gil Gaytan, O. L. (2003) “Albores, Llegada y Proceso del Hombre en La Tercera Edad: Sus Opciones y Circunstancias”, Trabajo para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, Tlaquepaque, Jalisco, México: ITESO

Gondra, J. M. (1978). *La Psicoterapia de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Gonzalo, L. (2002). *Tercera Edad y Calidad de Vida*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Gómez, E. N. (2011). *Habitar el lugar imaginado. Formas de construir la ciudad desde un proyecto educativo político*, Tlaquepaque, Jalisco, México: ITESO
- Guardini, R. (1987). *Persona y libertad*. La Scuola: Brescia.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2015). "Bienestar Autorreportado"  
Disponible en:  
[www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/biare/biare2015\\_02.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/biare/biare2015_02.pdf)  
Consultado el: 5 de marzo del 2016
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2013) "Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento", México.  
Disponible en.  
[www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=21702](http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=21702)  
Consultado el: 13 de marzo del 2016
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2013). "Temas INEGI. Mujeres y Hombres en México. México.  
Disponible en.  
[www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=21702](http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=21702)  
Consultado el: 13 de marzo del 2016
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2012)" Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México" (ENASEM).  
Disponible en:  
[www.inegi.org.mx/est/contenidos/.../encuestas/.../enasem2013\\_09.pdf](http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/.../encuestas/.../enasem2013_09.pdf)  
Consultado el: 29 de marzo del 2016
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2011). "Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares" (ENDIREH), México: Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES); Fondo de Naciones Unidas para el Desarrollo de la Mujer (UNIFEM)  
Disponible en:  
[www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/encuestas/hogares/.../endireh](http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/encuestas/hogares/.../endireh).  
Consultado el: 21 de marzo del 2016
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) (2016)  
Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam>  
Consultado el: 7 de marzo del 2016
- Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO (2006) "ITESO. Plan de estudios de la 4MDH", Tlaquepaque, Jalisco, México: ITESO
- Kepner, James (1992). *Proceso Corporal: un enfoque Gestaltl para el trabajo corporal en psicoterapia*. España: El Manual Moderno.
- Kinget y Rogers (1967). *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Madrid: Alfaguara.

- Lafarga, Juan (2013). *Desarrollo Humano, el crecimiento personal*. México: Trillas
- Lafarga, Juan (2005). "Mi comprensión del desarrollo humano": *Prometeo. Revista Mexicana Trimestral de Psicología Humanista y Desarrollo Humano*. Pp. 7-12, México.
- Lamata, R. (2005) "*La Actitud Creativa, ejercicios para trabajar en grupo la creatividad*", Madrid: Narcea, p.102
- López, A. (1998). "*Estética de la Creatividad*". Madrid: Rialp
- Martínez Miguélez, M. (2002). "Hermenéutica y análisis del discurso como método de investigación social". *Paradigma*, Vol. XXIII, Núm. 1, junio de 2002, p. 1-13  
 Disponible en:  
[revistas.upel.edu.ve/index.php/paradigma/article/download/3049/1442](http://revistas.upel.edu.ve/index.php/paradigma/article/download/3049/1442)  
 Consultado el: 31 de marzo del 2016
- Martínez Miguélez, M. (2009). "Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral". *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana* [online]. Vol.8, Núm.23, pp. 119-138.  
 Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/polis/v8n23/art06.pdf>  
 Consultado el: 22 de febrero del 2016
- Marrufo, C., Falcon, G. (2001). La muerte de Dios y super hombre. *Xipe Totek, Revista del Departamento de Filosofía del ITESO*, Vol. 10 Núm. 4
- Maslow, A. (1975), *Motivación y Personalidad*, Barcelona: Sagitario
- Mendoza G. Ma. Eulalia, Tapia Colosia, G. (2010) "Situación Demográfica en México 1910-2010".  
 Disponible en: [www.unfpa.org.mx/publicaciones/cuadro\\_4.pdf](http://www.unfpa.org.mx/publicaciones/cuadro_4.pdf)  
 Consultado el: 8 de marzo del 2016
- Merleau-Ponty, M. (1957). *Fenomenología de la percepción*, México: F. C. E.
- Mitchel, A. J., & Izquierdo de Santiago, A. (2009). "Pronóstico de la depresión en la tercera edad en comparación con la edad adulta. ¿Existe una diferencia clínica significativa?", *Actas Españolas de Psiquiatría*, Vol. 37, Núm. 5, pp. 289-296  
 Disponible en: <http://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/10/59/ESP/10-59-ESP-289-296-715376.pdf>  
 Consultado el: 2 de marzo del 2016
- Monbourquette, J. (1992). "*Como perdonar*" Cantabria: Sal Terre.
- Neugarten, Berenice, L. (1996). *Los Significados de la edad*. Barcelona: Herder.

- Okuda, Mayumi, Gómez-Restrepo, C. (2005). "Métodos en investigación cualitativa: triangulación", *Revista Colombiana de Psiquiatría* [online], Vol. 34, Núm. 1, pp. 118-124  
Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502005000100008&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502005000100008&script=sci_abstract&tlng=es)  
Consultado el: 22 de marzo del 2016
- Organización de las Naciones Unidas (2015) "Informe mundial sobre la Diabetes"  
Disponible en: [www.who.int/diabetes/global-report/es/](http://www.who.int/diabetes/global-report/es/)  
Consultado el: 11 de febrero del 2016
- Organización de las Naciones Unidas (ONU) (1974) "Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo", Bucarest, 19 al 30 de agosto de 1974  
Disponible en: [www.un.org/es/development/devagenda/population.shtml](http://www.un.org/es/development/devagenda/population.shtml)  
Consultado el: 23 de febrero del 2016
- Orozco, R. y Molina, R. (2002). "Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor", *Intersedes: Revista de las Sedes Regionales*. Vol. 3, (4), Costa Rica: Universidad de Costa Rica, pp. 63-71  
Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/666/66630407>.  
Consultado el: 27 de marzo del 2016
- Pérez, Gloria (2004). *Calidad de Vida en Personas Mayores*. Madrid: Dykinson
- Quitmann, H. (1989). *Psicología Humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. pp. 17-41. Barcelona, España: Herder.
- Rogers, Carl (1985). *Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rogers, C. (1970). *Grupos de Encuentro*. Madrid: Amorrortu Editores.
- Rogers, C. (1967). *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. España: Alfaguara.
- Rogers, C. (1961). *El Proceso de Convertirse en Persona. Mi técnica terapéutica*, Buenos Aires: Paidós.
- Sandoval Álvarez, B. (2013). "Taller para la resignificación de experiencias personales, en un grupo de adultos mayores, en la colonia nueva Santa María, desde el enfoque centrado en la persona". Tesis para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, Tlaquepaque, Jalisco, México: ITESO.
- Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) (2013) "Programa pensión para adultos mayores 70 y más"  
Disponible en:  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/.../Adultos\\_mayores.pdf...](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/.../Adultos_mayores.pdf...)  
Consultado el: 17 de abril del 2016

- Segrera, A. (2014). *Consultorías y Psicoterapias Centradas en la Persona y Experienciales: Fundamentos y Perspectivas* Argentina: Gran Aldea.
- Sistema de Desarrollo Integral de la Familia (DIF) (2014) "Informes DIF 2014-2016"  
 Disponible en: [Informes DIF, 2014 - 2016 | Transparencia Municipal, cankun.gob.mx/transparencia/informacionpublica/informes-dif-2014/](http://cancun.gob.mx/transparencia/informacionpublica/informes-dif-2014/)  
 Consultado el: 7 de marzo del 2016
- Taylor, S. J. & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*, España: Paidós, Ibérica
- Tonon Corsaro, G. (comp.) (1985) "La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación", en, *Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa*. San Justo Prometeo, Provincia de Buenos Aires: Prometeo UNLAM Editores. pp. 46-68.  
 Disponible en: [revistaumanizales.cinde.org.co/index.php/Revista-Latinoamericana/.../31...](http://revistaumanizales.cinde.org.co/index.php/Revista-Latinoamericana/.../31...)  
 Consultado el: 22 de marzo del 2016
- Vargas, B. (2011). *¿Cómo hacer investigación cualitativa?* Zapopan, Jalisco, México: Editado por ETXETA. 2da. Edición.
- Vela, J. (1972). *Técnicas y prácticas de las relaciones humanas*, Bogota: Indo American Press Service.
- Vopel, W. (2001). *El animador competente. Nuevas técnicas para el animador de grupo*. Madrid: Editorial CCS.
- Waldinger, R. J., (2015.) "¿Qué resulta ser una Buena vida? Lecciones del estudio más largo sobre la felicidad".  
 Disponible en:  
[https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness?language=es](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=es)  
 Consultado el: 5 de enero 2016
- Waldinger, R. J., Cohen, S., Schulz, M. S., & Crowell, J. A. (2014). "Security of attachment to spouses in late life: Concurrent and prospective links with cognitive and emotional wellbeing", *Clinical Psychological Science*, August 18, 2014.  
 Disponible en:  
[http://repository.brynmawr.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=psych\\_pubs](http://repository.brynmawr.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=psych_pubs)  
 Consultado el: 23 de mayo del 2016
- Zamorano, C., De Alba M., Capron G., González, S. (2012) "Ser viejo en una metrópoli segregada: adultos mayores en la ciudad de México", *Revista Nueva Antropología*, vol. 25, Núm. 76, ene/jun 2012



Disponible en:

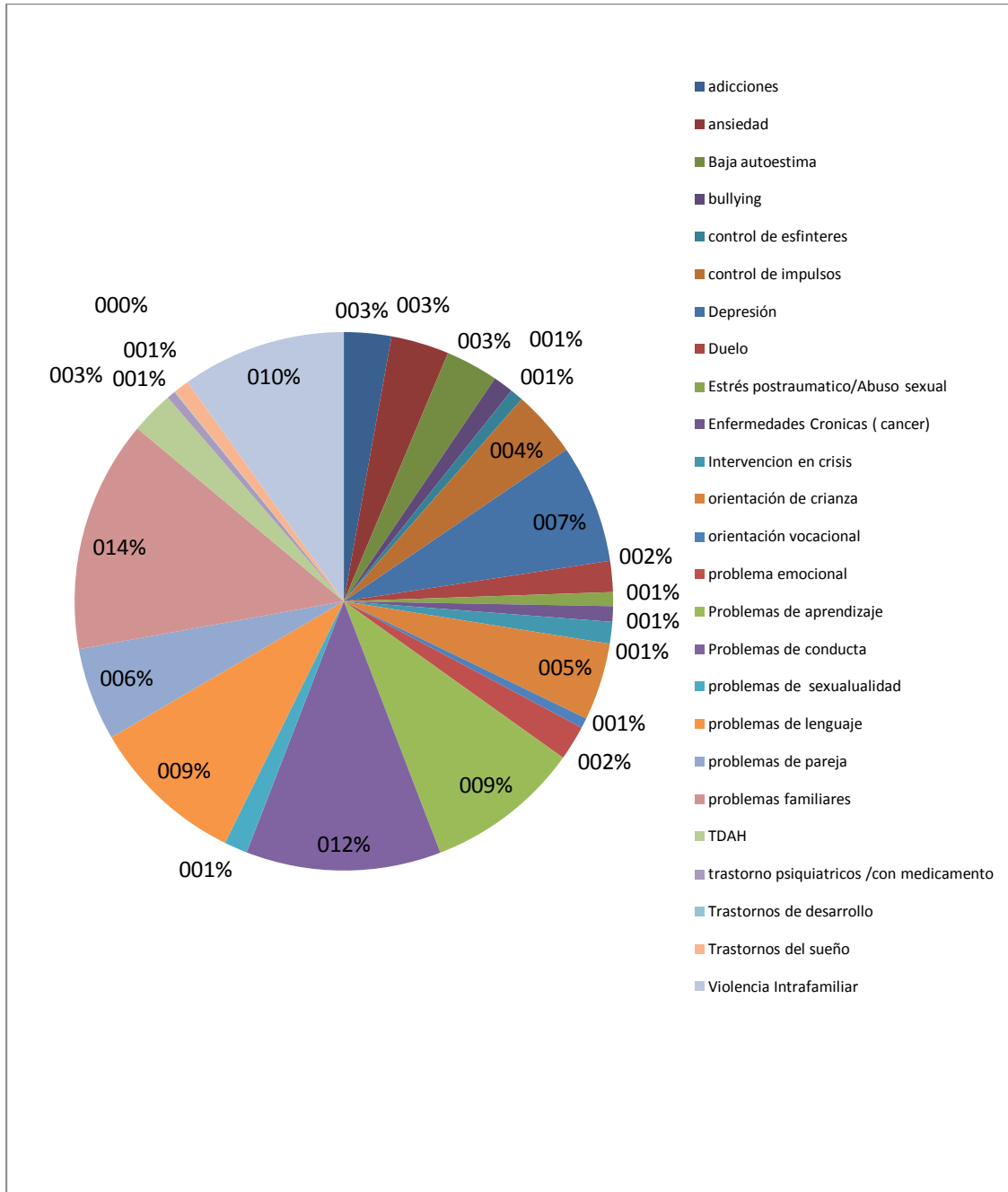
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-06362012000100005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-06362012000100005)

Consultado el: 14 de septiembre del 2016

Zegers Prado, Beatriz; Rojas-Barahona, Cristian; Förster Marín, Carla (2009) "Validez y Confiabilidad del Índice de Satisfacción Vital (LSI-A) de Neugarten, en una Muestra de Adultos y Adultos Mayores en Chile", *Revista Terapia Psicológica*, vol. 27, Núm. 1, julio, 2009, pp. 15-26. Santiago de Chile: Sociedad Chilena de Psicología Clínica.

## ANEXO 1

**Fig. 1. Diagnóstico elaborado por el Centro de Desarrollo Comunitario en Febrero 2014. Necesidades Adultos Mayores**



## APENDICES

### “CUESTIONARIO DE EVALUACION FINAL DE TALLER.”

NOMBRE:

FECHA

1. ¿EL TALLER FUE IMPORTANTE PARA TI?

SI

NO

2. ¿OBTIVISTE ALGUN APRENDIZAJE?

SI

NO

3. SI, TU RESPUESTA ES SI, MENCIONA ALGUN APRENDIZAJE IMPORTANTE

4. ¿EN QUE TE AYUDÓ EL TALLER?

5. COMO TE SIENTES AL HABER TERMINADO ESTE TALLER?

MUY SATISFECHO

SATISFECHO

INSATISFECHO

6. ¿CÓMO EVALUAS EL TRABAJO DEL MAESTRO?

BUENO

REGULAR

MALO

7. ¿MENCIONA ALGO IMPORTANTE EN LO QUE TE HAYA AYUDADO EL MAESTRO?

8. ¿MENCIONA ALGO EN LO QUE NO TE HAYA AYUDADO EL MAESTRO?

**“CUESTIONARIO DE EVALUACION DE SESION”**

NOMBRE:

1. ¿ESTA SESIÓN FUE IMPORTANTE PARA TI?

SI	NO
----	----

2. ¿OBTIVISTE ALGUN APRENDIZAJE?

SI	NO
----	----

3. ¿SI TU RESPUESTA FUE SI EN LA PREGUNTA 2, MENCIONA ALGUN APRENDIZAJE IMPORTANTE?

---

4. ¿COMO TE SIENTES AL HABER TERMINADO LA SESION DEL DIA DE HOY?

MUY SATISFECHO	SATISFECHO	INSATISFECHO
----------------	------------	--------------

5. ¿CON QUE SENTIMIENTO TE VAS?

---

## “CUESTIONARIO DEL INDICE DE SATISFACCION VITAL”

INDICE DE SATISFACCION VITAL EN ADULTOS MAYORES	SI	NO	NO SE
1. A medida que envejezco, las cosas parecen ser mejor de lo que había pensado	2	0	1
2. He tenido más contratiempos en la vida que la mayoría de las personas que conozco	0	2	1
3. Este es el peor momento de mi vida	0	2	1
4. Soy tan feliz como cuando era joven	2	0	1
5. Mi vida pudo haber sido más feliz de lo que es ahora	0	2	1
6. Estos son los mejores años de mi vida	2	0	1
7. La mayoría de las cosas que hago son aburridas o monótonas	0	2	1
8. Espero que me sucedan cosas agradables e interesantes en el futuro	2	0	1
9. Las cosas que hago son tan interesantes como lo fueron siempre	2	0	1
10. Me siento viejo(a) y algo cansado(a)	0	2	1
11. Me siento la edad pero no me molesta	2	0	1
12. Cuando miro hacia atrás en mi vida me siento completamente complacido	2	0	1
13. No cambiaría la vida pasada aunque pudiera	2	0	1
14. He tomado muchas decisiones disparatadas en mi vida	0	2	1
15. Comparado con otras personas de mi edad tengo buena apariencia	2	0	1
16. He hecho planes para las cosas que haré en un mes o en un año a partir de ahora	2	0	1
17. Cuando pienso otra vez sobre mi vida, creo que no obtuve la mayoría de las cosas más importantes que quería	0	2	1
18. Comparado con otras personas me deprimo con mucha frecuencia	0	2	1
19. Cuando miro mi vida me siento bien satisfecho(a)	2	0	1

Fuente: Journal, of Gerontology, 2, 1961, 134-143 en Neugarten (1996)  
*Los significados de la edad*, Herder, Barcelona. p. 251