

Universidad de Oriente  
Facultad de Ciencias Sociales  
Departamento de Psicología

# Tesis en Opción al Título de Licenciado en Psicología



**Título:** Propuesta de una estrategia de intervención para potenciar proyectos de vida en mujeres de la 3ra Edad.

**Autora:** María Esther Cuevas  
Beltrán.

**Tutora:** Larissa Turtós  
Carbonell.

Santiago de Cuba  
Curso 2008-2009



## **Agradecimientos:**

- A mi madre por no apartarse de mi lado nunca.
- A mi papá porqué aunque lejos, siempre está presente.
- A mis hermanos por darme un espacio (principalmente en la computadora)
- A mi novio por encargarse de todo, hasta de mí.
- A mis tías por su apoyo incondicional en especial a Bárbara, Georgina, Ángela y Niurka.
- Al resto de la familia por preocuparse siempre.
- A mi tutora por exigir siempre de mi lo mejor que puedo dar.
- A los abuelos del círculo por su disposición.
- A Regla por mostrarse siempre dispuesta a ayudar.

- A mis compañeros y profesores, por 5 años estudiantiles muy buenos.
- A Moussa por brindarme su apoyo y cariño.
- A los que conforman el puesto de mando para la actividad cultural.
- A los informáticos David e Ichel por su ayuda

# Pensamiento:

“No pierdas nunca la

Libertad

De escoger como tiene que ser el

tiempo

Que te queda.”

## INDICE

	Pág.
Resumen-----	1
Summary-----	2
Introducción-----	3
<b>Capítulo 1: Fundamentos teóricos para el estudio de los proyectos de vida en la tercera edad.</b>	
1.1: Principales concepciones teóricas para el estudio de la tercera edad.-----	9
1.2: Particularidades psicológicas del adulto(a) mayor.-----	17
1.3: Vejez y género: Los estudios relativos a la tercera edad no escapan a una visión desde el género.-----	26
1.4: El proyecto de vida como componente vital en el desarrollo psicológico del adulto mayor.-----	30
<b>Capítulo 2: Metodología y análisis de los resultados.</b>	
2.1: Consideraciones generales sobre la metodología utilizada en la investigación.-----	45
2.2: Diseño Metodológico.-----	46
2.3: Diagnóstico participativo.-----	50
2.4: Diseño y análisis de las sesiones.-----	51
2.5: Análisis integral de los resultados.-----	71
2.6: Propuesta de estrategia de intervención-----	77
Conclusiones-----	83
Recomendaciones-----	84

## Resumen:

Ser ancianos y ancianas, transita por complejos procesos biológicos, psicológicos y sociales. En esta etapa de desarrollo los y las senescentes, han adquirido conocimientos acumulados como resultado de su experiencia a lo largo de la vida, constituyéndose este en recurso personológico para revalidar su participación en los diferentes contextos en los que se insertan. Este hecho mediatiza las formas de hacer y quehacer de estas personas en el marco de las relaciones sociales en las que se encuentran inmersos, lo que se traduce en el logro de una adaptación más o menos creativa a los cambios de este período vital y de una proyección de objetivos y planes con perspectiva futura. De ahí que el objetivo expuesto para esta investigación consista en la Propuesta de una estrategia de intervención para potenciar el desarrollo de proyectos de vida en un grupo de mujeres de la tercera edad pertenecientes al Círculo de abuelos "Tele Turquino". Se utilizó como recurso metodológico para el diagnóstico participativo, el **grupo de reflexión**, el cual estuvo diseñado en 6 sesiones. El diagnóstico se realizó a partir de los indicadores de la investigación y su tratamiento teórico. Los resultados obtenidos revelan en el diagnóstico de esta categoría una coherencia entre los contenidos contruidos en la práctica grupal y los sistematizados teóricamente. En estas adultas mayores, no se perfilan ni desarrollan capacidades para planificar la vida actual. Los intereses y objetivos que se plantean responden a la satisfacción de necesidades inmediatas y malestares actuales, mostrándose una débil jerarquía de motivos que no alcanza la fuerza reguladora necesaria para orientar la personalidad. Las áreas de proyección de estas mujeres responden a deseos legitimados en el imaginario instituido (en la familia: ser madres, ser abuelas, etc.), los cuales se distinguen por su carácter natural y obligatorio y se realizan sobre la base de vínculos dependientes. La experiencia da cuenta del potencial del dispositivo grupal utilizado para la intervención psicológica en esta etapa de desarrollo.

## Summary:

Being old men and woman goes through complex biological, psychological and social processes. In this stage of development the elders have acquired great knowledge as a result of their experience through life, being and personological source to revalue their participation in the different contexts of these persons in their social relations background where they are inserted, what is translated in the achievement of a relatively creative adaptation within the changes of this vital stage as well as projection of objectives and plans with a future perspective. Therefore, the objective exposed in the present research work consists of a Proposal of an intervention strategy to promote the development of life projects in a group of ladies that belong to the third age who are members of "Tele Turquino" Grandparents Club. For the participative diagnosis, the group of reflection was used as a methodological source, which was designed in 6 sessions. The diagnosis was done based on the indicators of the research and the theoretical treatment. The results obtained reveal coherence among the contents obtained in the group practice as well-shaped. The interests and objectives stated, answer to satisfaction of immediate needs and present discomforts, showing a work hierarchy of reasons which do not reach the regulating strength to orient personality. The areas these ladies show themselves respond to wishes in the instituted imaginary (in the family: to be mothers, to be grandmothers, etc.), which are distinguished by their natural and compulsory character and are accomplished upon the basis of independent links. The experience tells us about the potential of the group device utilized for the psychological intervention at this stage of development.

## INTRODUCCIÓN

En nuestro país se manifiesta un marcado fenómeno de envejecimiento poblacional, tal y como ocurre, como tendencia actual, en la mayoría de los países en el mundo. En Cuba la expectativa de vida al nacer es de 79 años para la mujer y 75 años para el hombre, es decir, las mujeres como tendencia tienen una vida más prolongada que los hombres.

En la actualidad la población mayor de 60 años representa el 16,6% de la población general cubana, posicionándose Cuba entre los 50 países con mayor proporción de estas personas. Se espera que para el 2025, el 26,1% tenga más de 60 años, es decir, que sea adulto mayor.<sup>1</sup> Por tanto, la atención a esta edad constituye uno de los retos fundamentales de las instituciones de seguridad social, de la salud, comunitarias, y en general de las ciencias que puedan contribuir a un mayor conocimiento y atención a las particularidades de la vejez.

Los adultos (as) mayores son una fuerza que crece con rapidez, y se ven en la necesidad de enfrentarse a una sociedad que está muy poco preparada para acogerlos. Estas personas por el tiempo vivido y la experiencia obtenida en su decursar, se hacen acreedores de una posición de privilegio en la sociedad; lo que se traduce en aportaciones importantes en el proceso de desarrollo social, expresándose por excelencia en la necesidad de trascender, transmitiendo sabiduría, a través del contacto con los otros.

Desde el mismo plano social que acoge a estas personas, desde su imaginario instituido, se manifiestan estereotipos, que estigmatizan y discriminan al adulto mayor. Aún se considera a los ancianos(as) como individuos llenos de limitaciones, se les asigna estatus carente de roles definidos en la sociedad contemporánea, desplazándolos de este modo de los sistemas de control y de poder, que pasan a manos de los "jóvenes", a los que se atribuye mayores conocimientos académicos o técnicos en razón de los rápidos cambios que está viviendo nuestro mundo.

Para contrarrestar esta situación, en el ámbito científico y social se dan pasos hacia la búsqueda de una longevidad satisfactoria. Estos esfuerzos se materializan, en la creación de programas encaminados a desarrollar una cultura gerontológica en la población, persiguiendo el objetivo de preparar a los adultos mayores para cumplir su nuevo rol social y convertirse en portadores de una nueva cultura de la ancianidad, posibilitando una mejor reinserción de estos en el medio social.

---

<sup>1</sup> Oficina Nacional de Estadísticas. Anuario estadístico 2007



La conformación, desde las políticas sociales, de espacios donde los adultos (as) mayores, se reúnan para mantenerse activos en el sistema de relaciones sociales, validándose como seres aún productivos, resulta acertado, debido a que facilita una mayor vinculación de estas personas. Sin embargo la pertenencia a instituciones como los círculos de abuelo, la UAM<sup>2</sup>, las casas de cultura, etc., no garantiza per se una adaptación creativa del anciano a su medio, en función de la prolongación de la existencia.

La problemática no radica en la inclusión a estas áreas, sino en la participación, viendo esta como un proceso de aprendizaje continuo y de validación de la identidad individual. La inserción en estos espacios es utilizado por ancianos y ancianas para satisfacer necesidades actuales de apoyo, afecto, seguridad, o para aliviar malestares de su existencia presente. Sin embargo aún se denotan dificultades a la hora de proyectar fines y objetivos concretos más allá de la inmediatez del día a día. Desde los emergentes de la vida cotidiana se evidencia, que en los senescentes, a pesar de las posibilidades de inclusión social que se les brinda, se privilegia la espera pasiva del final de la existencia o el dejar de lado los planes personales para ayudar a que los otros cumplan los suyos, hecho que ocurre fundamentalmente en las mujeres, las cuales representan mayor proporción respecto al resto de la población anciana.

Entre las investigaciones realizadas, en el marco de la UAM, se encuentran: “La orientación educativa a través del taller “Mi proyecto de vida”, de las autoras Ms C. María Martín Martínez y Lic. Margarita Flores<sup>3</sup> y “La propuesta de un método socioeducativo para el establecimiento de Proyectos de vida en Gerontes”, investigación sin concluir del autor Lic. Miguel Verdecia. Otras investigaciones, como la realizada por la Ms C. Elena Jiménez Betancourt: “El proyecto de vida en el adulto mayor”<sup>4</sup>, hacen referencia a la importancia de tratar este tema desde los diversos ámbitos (la comunidad, la UAM, las áreas de salud, etc.) donde se inserta el anciano, Estas investigaciones sirven de antecedentes para el estudio, debido a que marcan pauta en el reconocimiento de las posibilidades de los y las senescentes para prolongar su existencia con calidad y bienestar.

A pesar de lo interesante de los estudios realizados, se evidencia en el acercamiento temático a la vejez, que se le otorga mayor trascendencia al proceso de envejecimiento, en sí mismo, que a sus protagonistas; debido a que se exploran las diversas áreas de relación e inserción social del anciano,

---

<sup>2</sup> Sigla utilizada para denominar a la Universidad del Adulto Mayor.

<sup>3</sup> Investigación realizada en el marco de HOMINI 2005.

<sup>4</sup> Investigación realizada por Giménez E., miembro del GBT del Policlínico Docente José Martí. 2207-2008.

sin tomar muchas veces en cuenta si poseen los recursos necesarios para el enfrentamiento a las situaciones cotidianas de su existencia.

Los referentes teóricos que desde la Psicología y la Gerontología, son utilizados como fundamento para las investigaciones hacen poca alusión a la relación de estos conceptos (adulto mayor/ Proyecto de vida); sin embargo en este mismo marco, algunos enfoques demuestran que los individuos pueden ser gestores de su desarrollo y transformadores del entorno sobre la base de las cualidades ganadas en este proceso, lo que se extiende a los senescentes viendo esta como etapa de desarrollo; además de resaltar desde las investigaciones de D'Angelo<sup>5</sup>, L. Domínguez<sup>6</sup>, a los proyectos de vida como uno de los indicadores importantes de desarrollo personal.

Aún se denota en la práctica social, que el imaginario instituido respecto a estos temas mediatiza las formas de asumir y adaptarse a esta parte del ciclo vital, promoviendo la autolimitación en los diferentes espacios de actuación de estos sujetos; de ahí la importancia que revierte trabajar con personas de esta etapa de la vida, porque permite que se movilicen aquellos procesos y recursos, que les van a proporcionar las condiciones necesarias para desarrollarse social y psicológicamente. En este complejo entramado de significados sociales se ven inmersas las mujeres, como parte de este grupo etéreo, en un proceso de reelaboración de la identidad personal. Las maneras en que estas proyectan su existencia, no sólo van a estar permeada por estigmatizaciones a la edad, sino también por mitos y creencias que determinan los modos del ser y el quehacer femenino. Debido a esto vivencian contradicciones desde la asunción de su rol femenino y de su rol de adultas mayores. Por esto se hace válido un estudio, que aborde en las adultas mayores tan importante dimensión de la subjetividad.

En el caso del Círculo de abuelos que radica en Tele Turquino, renombrado por la implicación de sus protagonistas en diversas actividades, se evidencia que la mayor parte de sus participantes son ancianas, las cuales se incluyen no sólo en acciones de este marco, sino que además se vinculan a otras esferas de actuación de la vida cotidiana, lo que aporta información importante sobre sus condiciones actuales de vida.

Por esto se plantea como problema de la investigación:

---

<sup>5</sup> D'Angelo O. Desarrollo integral de los Proyectos de vida. Provida. La Habana: Pueblo y Educación; 1994.

<sup>6</sup> Domínguez L. Identidad, valores y proyecto de vida. En Pensando en la personalidad. Selección de lecturas. Tomo 1. La Habana: Félix Varela; 2003.

- ¿Cómo potenciar el desarrollo de proyectos de vida en un grupo de mujeres de la tercera edad pertenecientes al Círculo de abuelos “Tele Turquino”?

Como espacio de conformación e identificación de la subjetividad individual, se denotan los grupos y el sistema de relaciones que en ellos se establecen. De ahí la importancia de tratar una categoría (proyecto de vida) que mayormente se ha trabajado desde una perspectiva individual, ahora desde el dispositivo grupal. Lo que constituye un aporte práctico de esta investigación, porque permite que se identifiquen malestares, proporcionando una vía para dinamizar los procesos de reflexión; buscando que mediante la autorreflexión y la crítica se hagan conscientes estas problemáticas, orientándose hacia soluciones creativas y desarrolladoras.

Esta investigación, tomando como referencia la importancia de la realización de estudios con un enfoque auténtico y genuino a favor de una adaptación proactiva de las ancianas(os) a su medio, pretende garantizar un espacio de reflexión sobre las distancias que se establecen entre lo que es socialmente asumido y por tanto esperado como proyecto para cada cual y lo personalmente asumido, lo que produce malestares y contradicciones en la cotidianidad.

Para presentar los análisis que el tema merece, se presenta el **primer capítulo** sobre los pilares teóricos que sustentan la investigación, distribuidos de la siguiente forma, en el **epígrafe 1**: se abordan las principales concepciones teóricas para el estudio de la 3ra edad. Se exponen las teorías sobre el envejecimiento biológico y sobre las causas sociales de la vejez, haciendo alusión a autores como Tolstij<sup>7</sup>, Zaldívar<sup>8</sup>, Palacios<sup>9</sup>, Erickson<sup>10</sup>, etc. Además se explicitan aspectos, que desde el enfoque Histórico cultural, validan a este ciclo, como etapa de desarrollo. En el **epígrafe 2**: se hace alusión a las particularidades psicológicas de la vejez, a través del análisis realizado se le pone atención a los diferentes cambios y eventos por los que transitan los adultos mayores y que van a determinar su manera de enfrentar esta etapa. En el **epígrafe 3**: se realiza una aproximación a la relación entre la vejez y el género, dándole una mirada desde la perspectiva de género a esta etapa, haciendo énfasis en la problemática del rol femenino y los mitos y creencias asociados a este. En el **epígrafe 4**: se realiza un acercamiento teórico a la categoría proyecto de vida, como componente vital del desarrollo del adulto mayor, desde las aportaciones teóricas del Dr. Ovidio D’Angelo y otros

---

<sup>7</sup> Tolstij A. El hombre y la edad....1989

<sup>8</sup> Zaldívar D. Longevidad y bienestar. En: Periódico Trabajadores. Sección Salud; 2003\_5\_8

<sup>9</sup> Palacios J, Coll C, Marchesi . Compiladores. Desarrollo psicológico y educación. Psicología Evolutiva.2da Ed. Madrid: Alianza S A; 2001.

<sup>10</sup> Erickson E. Identidad, juventud y crisis. Ed. castellano. Madrid: Taurus; 1980.

autores<sup>11</sup> que desde la concepción Humanista y desde el Enfoque Histórico cultural abordan este tema, Además se sistematizaron indicadores del Proyecto de vida, utilizados luego en el diagnóstico y el diseño de la intervención.

En el **segundo capítulo** se exponen los fundamentos metodológicos de la investigación: por qué se utiliza la metodología cualitativa, definiciones conceptuales, criterios de selección para los sujetos de investigación, métodos y procedimientos, diseño y análisis de las sesiones. Además del análisis integral de los resultados del diagnóstico participativo. Se propone también la estrategia de intervención como principal aporte de esta investigación.

En consecuencia se plantean los objetivos de la investigación:

Objetivo general:

- Proponer una estrategia de intervención psicológica para potenciar el desarrollo de proyectos de vida en un grupo de mujeres de la tercera edad pertenecientes al Círculo de abuelos “Tele Turquino”.

Objetivos específicos:

- Sistematizar los indicadores teóricos para el estudio y potenciación del proyecto de vida en mujeres de la tercera edad.
- Realizar un diagnóstico de las regularidades de los proyectos de vida en estas mujeres del Círculo de abuelos “Tele Turquino”.
- Diseñar una estrategia de intervención psicológica, que permita potenciar el desarrollo de proyectos de vida en estas mujeres.

---

<sup>11</sup> Maslow (1985), Rogers (1989), Allport(1971); Arias(1989), González D(1987), González F(1985).

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### **Capítulo1: Fundamentos teóricos para el estudio de los proyectos de vida en la tercera edad.**

#### **Epígrafe 1.1: Principales concepciones teóricas para el estudio de la tercera edad.**

Desde décadas inmemoriales se ha hecho alusión a las personas de mayor edad, otorgándoles una posición privilegiada en el seno de sus comunidades, por ser signos de autoridad y sabiduría.

Las sociedades antiguas eran proclives a la *gerontocracia*, es decir, al gobierno de los ancianos, en detrimento de una valorización juvenil. Según el testimonio de las tragedias griegas —por ejemplo en Eurípides—, en la Grecia clásica se sacrificaba con la muerte a los jóvenes, porque se temía en ellos un plus de arrojo que ponía en peligro la estabilidad de las instituciones sociales; se temía que «no tuviesen ninguna excusa ante el peligro». La juventud era, por tanto, una edad subsidiaria y transicional de cara a una sociedad que prestigiaba a sus ancianos<sup>12</sup>

En nuestros días este suceso tiende a mostrar cambios, porque se privilegia el culto a la figura joven, y el ser viejo ha pasado de ser un privilegio a ser un problema que requiere atención y solución.

#### **¿Qué se entiende por adulto mayor?**

Las diferentes denominaciones: senectud, ancianidad, vejez, mayores, segunda juventud, tercera edad, tienen el propósito de identificar una etapa de la vida, un ciclo vital único y exclusivo de cada persona que generalmente comienza alrededor de los 60 a 65 años de edad y culmina con la muerte del individuo.

En la actualidad dado el aumento de la expectativa de vida se comienza a hablar de Tercera Edad para las décadas de la vida de 60 a 80 años, y de una Cuarta Edad para los que pasan los 80 años.

La tercera edad o vejez está enmarcada a partir -más o menos -de los 60 años de edad, según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud, por ser la edad promedio de expectativa de vida en el mundo y coincidiendo además con la edad del retiro laboral o jubilación.

A pesar de que el envejecimiento de la sociedad siempre ha estado presente, el auge de este fenómeno expresado fundamentalmente en el crecimiento de la expectativa de vida, ha representado un reto a nivel internacional. De ahí que diferentes ciencias: Gerontología, Sociología, Medicina, Psicología Social, etc., se hayan interesado en tratar la etapa de la vejez, y especialmente

---

<sup>12</sup> Microsoft ® Encarta ® 2007. © 1993-2006 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos

en los últimos tiempos donde la inminencia de un envejecimiento poblacional se hace más tangible. Por su cercanía a la muerte física y los evidentes cambios fisiológicos, es la medicina una de las primeras ramas encargada de su atención. A partir de la evidencia, de que todas las especies que envejecen experimentan notables cambios, la ciencia biológica propone diversas teorías sobre las causas del envejecimiento, aunque ninguna ha sido totalmente comprobada, de cada teoría se pueden extraer algunas de las causas por las cuales la gente envejece y luego muere.

Según **la teoría de la senectud programada**, los genes predeterminan la velocidad del envejecimiento de una especie porque contienen la información sobre cuánto tiempo vivirán las células. A medida que éstas mueren, los órganos comienzan a funcionar mal y con el tiempo no pueden mantener las funciones biológicas necesarias para que el individuo siga viviendo. La senectud programada contribuye a la conservación de la especie ya que los miembros más viejos mueren a la velocidad requerida para dar paso a los más jóvenes.

Por otro lado, **la teoría de los radicales libres** expone que la causa del envejecimiento de las células, es el resultado de las alteraciones acumuladas debido a las continuas reacciones químicas que se producen en su interior. Durante estas reacciones se producen los radicales libres, sustancias tóxicas que acaban dañando las células y causan el envejecimiento. La gravedad de la afección aumenta con la edad, hasta que varias células no pueden funcionar normalmente o se destruyen y, cuando esto ocurre, el organismo muere. Las distintas especies envejecen a un ritmo diferente según la producción y la respuesta por parte de las células a los radicales libres.

Las diferentes teorías que tratan de explicar el proceso de envejecimiento, dan cuenta de la heterogeneidad de este proceso, puesto que los niveles molecular, celular y fisiológico no envejecen a igual ritmo en todos los individuos. Lo que hace suponer que los cambios con la edad puedan ser multifactoriales y obedecer a diferentes causas, en estrecha relación con las características genéticas y los factores ambientales.<sup>13</sup>

El conocer dichas causas, permite establecer una regularización del proceso de envejecimiento para todas las especies, tomando en cuenta sus determinantes biológicos, y precisamente poder reducir al máximo sus efectos. De ahí que estas teorías rijan sus descubrimientos bajo el propósito, de conocer los diversos orígenes del envejecimiento, para así poder dirigir las políticas y estrategias de salud, hacia el logro de la continuación de la existencia lejos de las molestias de la edad. Los

---

<sup>13</sup> Colectivo de autores: Biotecnología y Adulto Mayor. Parte 2. Tabloide Universidad para todos. Editorial Academia, 2008.

continuos avances de la ciencia y la biotecnología, en este sentido, contribuyen a abrir nuevas perspectivas de curación y de tratamiento en beneficio de la longevidad y de que el ser humano pueda llegar a vivir con la calidad requerida. Lo que se traduce en evitar enfermedades y discapacidades asociadas a la edad, y la aplicación de medidas de prevención tempranas en función promover estilos de vida saludables. Esto tiene su base en una visión médica básicamente asistencialista, que promueve la prolongación de la vida, sin equilibrar las condiciones adecuadas para alcanzar su calidad.

Existen otros autores que tratan de teorizar sobre los posibles causantes de la vejez, en este caso se consideran otros aspectos, a tener en cuenta en el envejecimiento, además de los procesos fisiológicos y anatómicos. Entre ellos se encuentran Birren y Cunnighaam (1985) proponen la metáfora del envejecimiento en cascada donde se llegan a distinguir: el envejecimiento primario, el secundario y el terciario.<sup>14</sup>

**El envejecimiento primario** se refiere a los procesos de deterioro biológico genéticamente programado, procesos que ocurren en las personas con mejor salud y sin enfermedades importantes. En efecto parece claro que parte del envejecimiento está programado en nuestro propio sistema biológico, es decir, resulta inevitable bajo cualquiera de las circunstancias individuales y ambientales.

Por su parte, **el envejecimiento secundario** se refiere a procesos de deterioro que aumentan con la edad y que se relacionan con factores controlables tales como la nutrición, el ejercicio físico, los hábitos de vida (incluido los malos hábitos como el tabaquismo y el alcoholismo) y las influencias ambientales.

El **envejecimiento terciario** está relacionado con la hipótesis del “**bajón terminal**”. De acuerdo con resultados de numerosos estudios realizados, parece que a medida que se acerca la muerte de una persona se producen deterioros generalizados en su nivel de funcionamiento psicológico. La capacidad de adaptación disminuye, todas las habilidades cognitivas se deterioran, la personalidad se desestabiliza y se hace más vulnerable.

Teniendo en cuenta lo que aquí se plantea, se hacen evidentes varios aspectos, uno de ellos es que existen determinados cambios físicos, biológicos que el anciano hace conscientes como un

---

<sup>14</sup> Compilación: Palacios, J; Marchesi, A; Coll, C.: Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva(2da ed.) . Madrid: Alianza editorial: S.A.; 2001.

“declinar” de sus potencialidades, lo que influye en las características psicológicas de esta etapa. No obstante, es necesario señalar que esta relación entre lo biológico y lo psicológico no es mecánica y adquiere particularidades específicas en cada sujeto. El otro aspecto a considerar es que la muerte trae aparejado sentimientos de desesperanza ante la finitud de la vida; generalmente es un evento vital que genera gran estrés.

En su artículo “La vejez” Alexandr Tolstij expresa: “... En contraposición con el pesimismo de las ideas habituales sobre la vejez, que se expresan en el conocido proverbio: “la vejez no es una edad feliz”, los psicólogos hablan de especiales neoformaciones de la edad senil, que no son peores ni mejores que las neoformaciones psicológicas de la adolescencia o la juventud: son diferentes y tienen su sentido profundo y su alta destinación. La desintegración de la personalidad, que habitualmente se asociaba a la vejez, no es necesariamente el marasmo; ella posee una estética peculiar y fuerza viva.”<sup>15</sup>

D. Zaldívar acerca del proceso de envejecimiento expresa: “El problema consiste en que no se trata sólo de dar más años a la vida, sino además de cómo otorgar más vida a los años, lo que significa lograr una longevidad con bienestar. El envejecimiento aparece como uno de los procesos, inevitables, asociados al ciclo vital humano; comienza al nacer y termina con la muerte.”<sup>16</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud: “En nuestro mundo, lleno de diversidad y constante cambio, el envejecimiento es una de las pocas características que nos definen y nos unifican a todos. Estamos envejeciendo y esto debe celebrarse. Tenga usted 25 o 65 años, 10 o 120, igualmente está envejeciendo”.<sup>17</sup>

J. Palacios al referirse a esta etapa expresó: “En realidad es preferible no hablar de la vejez como estado o edad, sino como proceso, como envejecimiento. Este es un proceso con base biológica y que comienza muy pronto en la vida, que está en marcha al término de la juventud y que en la vida adulta se combina con procesos de maduración y desarrollo...”<sup>18</sup>

Erickson describe un último estadio **“Integridad vs. Desesperanza”** -caracterizando a esta parte del ciclo vital-: Etapa que constituye la culminación de la resolución triunfante de las siete crisis previas del desarrollo de la vida. Caracterizada por una filosofía unificadora de la vida, por la adquisición de

---

<sup>15</sup> Tolstij A. El hombre y la edad....1989.

<sup>16</sup> Zaldívar, Dionisio: Artículo “Longevidad y bienestar”. Periódico Trabajadores, 8 de mayo de 2003.

<sup>17</sup> Ibídem

<sup>18</sup> Compilación: Palacios, J; Marchesi, A; Coll, C.: Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva (2da ed.). Madrid: Alianza editorial: S.A.,2001



sabiduría y un amor más profundo por la humanidad. También consiste en la aceptación de la cercanía de la propia muerte como fin inevitable de la propia vida.

Este autor plantea que el desarrollo de la personalidad se produce en una interacción incesante entre el sujeto y el medio atravesando etapas diferentes, que para él son ocho, y que existen problemas universales que se van repitiendo durante las diversas etapas como es el problema de la identidad, el problema de la autonomía y de la confianza.<sup>19</sup>

Estos problemas son realmente conflictos que adquieren características distintas según la etapa de la vida. Así pueden estar en su fase inmadura, crítica o de resolución. Las crisis que se van dando en cada período son más bien puntos de cambio que sobrevienen cuando nuevos problemas son afrontados y resueltos.

Según lo referido por este autor la resolución de los conflictos posibilita el éxito, el logro, (lo que él denomina fuerzas del ego) y permite el desarrollo normal. Al potenciarse las fuerzas del ego, el sujeto estará en mejores condiciones para hacer algo por sí mismo y afrontar los fracasos, lo cual no quiere decir que no se produzcan momentos de retroceso ni que la dificultad para solucionar exitosamente un conflicto no albergue posibilidades de resolverlo en momentos ulteriores. Sin dudas, desde las ideas de Erickson, las soluciones en cada etapa darán mayor continuidad al desarrollo<sup>20</sup>

Algunos lineamientos teóricos como la Teoría del desapego (1961) afirman que se van perdiendo poco a poco las relaciones afectivas personales y laborales y por lo tanto los sujetos comienzan a aislarse y a desinteresarse así cada vez más por el mundo que los rodea.<sup>21</sup>

Contraponiendo este punto de mira, aparece hacia 1963 la Teoría de la actividad, cuyos autores son Havighurst y Cols quienes sostienen que los ancianos siguen en condiciones de disfrutar de los placeres de la vida. Necesitan como en todas las etapas de la vida de estímulos intelectuales, afectivos y físicos y quieren seguir perteneciendo a la sociedad de la que forman parte.<sup>22</sup>

Aunque la propuesta de Erickson es probablemente la más conocida, no es la única que ha sostenido un modelo de desarrollo adulto siguiendo una secuencia de estadios fijos y relacionados

---

<sup>19</sup> Erickson, E.: Identidad, juventud y crisis. (Ed. Castellano). Madrid: Taurus.1980.

<sup>20</sup> Fernández Rius Lourdes. Pensando en la personalidad. Artículo: Personalidad, tendencias históricas y contemporáneas. Ruptura, confluencia y continuidad. Tomo1. La Habana: Editorial Félix Varela; 2003.

<sup>21</sup> Referenciado en Quinodoz, M. El rol de los adultos mayores en la Argentina actual. Trabajo Monográfico para el [2º Curso Virtual Educación para el Envejecimiento](#). 2004

<sup>22</sup> Ibídem.

con la edad. No obstante una buena parte de las otras propuesta existentes guardan relación con la de Erickson, aunque solo sea por su fuerte énfasis en los procesos de tipo psicosocial mucho más que en los estrictamente psicológicos.

Los diferentes enfoques para el estudio del desarrollo se han acercado poco a esta edad, evidenciándose como tendencia aquellas concepciones que caracterizan esta etapa del desarrollo por pérdidas o trastornos de los sistemas sensoriomotrices y cognitivo/conductuales (Ej. Sociogenetistas, Biologicistas y Psicogenetistas como: Psicoanálisis de S. Freud, Humanismo de H. Buhler, y el Cognitivismo de J. Piaget.)<sup>23</sup>

Sin embargo, desde la perspectiva del enfoque Histórico Cultural es posible un abordaje como auténtica etapa del desarrollo. Aún cuando L.S. Vigotsky no trabajó esta edad, su sistema de categorías permite una comprensión de la determinación social de lo psíquico en esta etapa de desarrollo. Entre estas categorías se encuentran:

**Situación social del desarrollo**: Relación original y específica para cada edad, única e irrepetible entre el individuo y su entorno, sobre todo social. Es una categoría subjetiva; son las relaciones que cada uno de nosotros incluye en su situación social del desarrollo, lo que subjetivamente condiciona nuestro sistema de actividad y comunicación. Combinación irrepetible entre los procesos internos (desarrollo biológico y formaciones psicológicas precedentes) y los procesos externos (sistemas de actividad y comunicación) que dan lugar a las neoformaciones típicas de una edad.

De ahí la necesidad de profundizar en el estudio de los sistemas de actividad y comunicación, conocer el desarrollo biológico que también acompaña al envejecimiento, y contribuir al desarrollo pleno de las neoformaciones como: la autotranscendencia (necesidad de quedarse en los que le rodean), que constituye una necesidad, que no aparece en las etapas anteriores del ciclo vital. Evidenciándose esto, en la presencia de "otros" alrededor del anciano, relacionada con la necesidad de mantener el vínculo social, a través de la transmisión de la experiencia y conocimientos adquiridos, a los otros significativos para él.

**Zona de Desarrollo Próximo**: Distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver un problema de manera independiente y el nivel potencial, determinado por la solución del problema bajo la dirección o guía de un adulto o en colaboración con "otro" más capaz. Distancia entre lo que se sabe por sí solo, y lo que se puede llegar a saber, es el nivel potencial.

---

<sup>23</sup> Orosa Fraíz, Teresa: La tercera edad y la familia. La Habana: Editorial Félix Varela; 2003.

Para el adulto mayor es de suma importancia que las personas que les rodean sean potenciadores por excelencia de su desarrollo personal, es necesario que los que acompañen al anciano propicien su desarrollo personal y no lo frenen, entendiendo que esencialmente para el mayor, el otro más importante, es él mismo.

Por supuesto esto no quiere decir, que estas personas no necesiten de atenciones y cuidados, pero lo recomendable es que este apoyo no sea excesivo, que anule o elimine su potencial de validismo, sino que los incentive a hacer tanto como les sea posible en aras de su autonomía.

**Vivencia:** Es esencial además tomar en cuenta esta categoría, como indicador importante del desarrollo psicológico. La vivencia se expresa como experiencia subjetiva plena donde se da la unidad de lo externo y lo interno, de lo afectivo y lo cognitivo, de lo pasado y lo presente; vínculo actual del sujeto con su realidad, con la realidad pasada que él actualiza, con la problemática de la identidad del sujeto y su resistencia a lo nuevo.

Las diferentes concepciones teóricas, y los principales autores que se han tratado en este epígrafe, hacen alusión a aquellas características que desde lo biológico y lo social influyen en el proceso de envejecimiento. A pesar de la importancia que revierten estos estudios para actuales y venideras generaciones de adultos mayores, se muestra en estas investigaciones muy poca socialización de los resultados obtenidos.

A pesar de los esfuerzos realizados, no se toman en cuenta, por lo menos no con la sistematización que debiera, aquellos elementos que desde el fundamento mismo de la subjetividad del anciano, le permiten ir configurando su interioridad a partir de las condiciones concretas de esta etapa de la vida, permitiendo su apertura hacia el futuro a partir de las condiciones reales de su existencia presente.

Los estudiosos interesados en esta edad, generalmente se encuentran con una dificultad: que al tratar el problema de la senectud, éste se atiende desde perspectivas no siempre auténticas y potenciadoras de autonomía, de forma tal que muchas veces se empeora la situación de los ancianos en vez de resolverse.

En resumen, mas allá de las posibles inconsistencias en las teorías y autores que tratan el tema de la vejez, se presuponen cambios importantes tanto conceptuales como operacionales, por lo que se hace necesario asumir la imperativa de: "Aprender a envejecer", que para el individuo adulto mayor significa captar apresuradamente aquellos aspectos que puede ofrecer la ancianidad, aceptar las

limitaciones biológicas propias de la edad, potenciando la experiencia de vida a través de nuevas proyecciones hacia el futuro.<sup>24</sup>

### **Epígrafe 1.2: Particularidades psicológicas del adulto(a) mayor**

Yo no creo en la edad.  
Todos los viejos llevan en los ojos un niño,  
y los niños a veces  
nos observan como ancianos profundos. (...)  
Al hombre, a la mujer que consumaron  
acciones, bondad, fuerza, cólera, amor, ternura,  
a los que verdaderamente vivos florecieron  
y en su naturaleza maduraron,  
no acerquemos nosotros la medida del tiempo...  
(Pablo Neruda)

La vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales.

Para la Psicología, el interés va más allá de considerar la vejez como una serie de fenómenos conductuales limitantes, o una mayor probabilidad de muerte; va dirigido a ver el envejecimiento como la aceptación de un ciclo vital único y exclusivo de cada persona. Supone la responsabilidad por la propia vida y su prolongación.

Hasta hoy día, la formación de la identidad de la vejez, es difícil y conflictiva. Son muchos los estereotipos y prejuicios que afectan la identidad, inclusive desde las propias ciencias que abordan este ciclo vital de la vida.

Aunque a las personas mayores se les suelen aplicar estereotipos que los estigmatizan de débiles y dependientes de las generaciones más jóvenes para tomar sus decisiones, a menudo tienen un gran nivel de moralidad, satisfacción de la vida y autoestima.

Con el paso de los años, los adultos mayores llegan a alcanzar recursos sociopsicológicos que les permiten ser merecedores de un lugar privilegiado en el contexto donde se desenvuelven, además de posibilitarle participar en los diferentes procesos sociales, esto gracias a la sabiduría que pueden alcanzar, la experiencia acumulada y la necesidad de trascender a través del contacto social. Sin

---

<sup>24</sup> Neumann Salas, Emma: Aprender a envejecer. URL [http://www.monografias.com/trabajos23/aprender\\_a\\_envejecer.shtml](http://www.monografias.com/trabajos23/aprender_a_envejecer.shtml). S/F

embargo, son los que menos participación tienen en los procesos de organización y toma de decisiones, de forma tal que se pierde toda su experiencia y valor acumulados.<sup>25</sup>

Situaciones como estas son las que afectan el proceso de autovaloración en la vejez. Este proceso es vivido por las personas de muy diversas formas, lo que depende no sólo de la edad del sujeto, sino también de su contexto sociocultural, de su personalidad y, sobre todo, de su capacidad de adaptación a los cambios biológicos, psicológicos y sociales que vienen aparejado con el desarrollo humano.

La interrelación de todos estos factores va a determinar, no sólo, la forma en que el anciano se percibe y se valora, sino también como se relaciona con la realidad, a la cual se vincula.

F. González con relación a esto expresó: "...La visión del hombre de la realidad que le es contemporánea se encuentra matizada por toda su historia anterior que ha quedado plasmada en su subjetividad a través de formaciones psicológicas que se expresan en mecanismos y funciones con un nivel de autonomía y especificidad en relación con lo social, y esto precisamente lo define el carácter regulador y activo de la personalidad sobre la actividad"<sup>26</sup>

La personalidad se convierte así en un contenido importante a tratar, cuando se pretenden caracterizar cualquier etapa del ciclo vital, debido a que los elementos externos - lo social que influye en el proceso de definición de la ancianidad- no actúan de modo directo en el individuo, sino que son mediatizados por las condiciones internas tanto biológicas como psicológicas.

La comprensión de la personalidad como configuración psicológica continua y estable, permite reconocer que en la vejez no se determinan regularidades peculiares de la etapa más que la acentuación o atenuación de las características personológicas de cada individuo, desarrolladas hasta este momento de la vida, con la perspectiva de aprendizaje y transformación.

Allport concebía el desarrollo de la personalidad como un proceso continuo de diferenciación; advertía que la personalidad del anciano se caracteriza por una complejidad o diferenciación mayor que la de los jóvenes, esto se explica por la mayor experiencia de las personas de edad avanzada y por un mejor dominio de sus impulsos.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Turtós, L: Por qué nos interesa la vejez. Trabajo social y 3ra Edad. Publicado en Revista Santiago N.105, Sept.-Dic. 2004.

<sup>26</sup> González Rey F. Psicología de la personalidad. La Habana: Pueblo y Educación; 1985.

<sup>27</sup> Núñez de Villavicencio Porro, F.. Psicología y salud. La Habana: Ciencias Médicas; 2001.

Al valorarse al anciano, como un individuo que posee un cúmulopreciado de experiencia que puede transmitir a los jóvenes en el interactuar diario, se le da la oportunidad de seguir siendo parte del sistema social al cual pertenece, manteniéndose productivos y útiles en actividades que se lo permitan.

Pero en ocasiones resulta una paradoja que el mismo sistema social, que aboga por un mayor “apoyo” a los ancianos, sea el generador de representaciones que devalúan la ancianidad.

En la práctica cotidiana aún existen un abundante número de contextos de interacción, donde los viejos entran en contacto con comportamientos, actitudes, valoraciones, juicios que llevan implícitos esas ideas, tanto en la familia, comunidad, hospitales, en fin a nivel social; sin negar como habíamos dicho anteriormente el carácter activo del sujeto en la interiorización de los fenómenos del medio social.

En la vejez, los procesos de autoestima y autovaloración -esenciales para la supervivencia psicológica a todas las edades-, se ven amenazados no sólo por lo asignado socioculturalmente, sino también por acontecimientos que generan estrés y displacer, y que se van acumulando con el paso del tiempo.

Cada cambio en el status social, la apariencia personal, la sensación de pérdida de poder personal ante el funcionamiento cotidiano o en el proceso de toma de decisiones, va a mediar en la apreciación que el adulto mayor tenga de sí; si el anciano concientiza que estos cambios son muestras de un declive personal, se reforzará en él una valoración inadecuada, esto sin negar la cuota de responsabilidad que tienen los agentes socializadores que rodean al anciano.

- Existen otros eventos que pueden influir en la apreciación de la vejez: <sup>28</sup>
- Se manifiesta el hecho de que con la edad disminuye la agilidad mental, la capacidad de resolución en situaciones nuevas, a muy corto plazo; mientras que mejora la inteligencia basada en conocimientos adquiridos, la experiencia y la capacidad de juicio.
- Con la edad el pensamiento se hace más reflexivo, se mantiene la comprensión, la atención y el conocimiento; mientras que disminuye la memoria y la concentración.
- A pesar de los estereotipos, en las personas de la tercera edad existe la capacidad de aprender y de generar estrategias sustitutivas, aunque necesitan más tiempo de reacción. Las

---

<sup>28</sup> Núñez de Villavicencio, F. y otros. Psicología y Salud. La Habana: Ciencias Médicas; 2001.

dificultades se presentan en la utilización de técnicas de aprendizaje como la asociación y la visualización, así como una mayor tendencia a ser precavidos.

- En el anciano se incrementa el temor a lo desconocido, porque tener conciencia de las crecientes pérdidas físicas e intelectuales le produce un gran sentimiento de inseguridad.

Es importante hacer notar, que el anciano presenta menor deterioro de sus facultades intelectuales siempre y cuando se mantenga activo y productivo, cualquiera que sea la actividad laboral que realice.

Es esencial destacar que en la medida que estos eventos mediatizan los procesos de autovaloración de la vejez, se va a dar una relación dialéctica entre ellos, debido que las mismas quejas y síntomas asociados a estos hechos, van a estar determinadas a su vez, por la percepción subjetiva de la edad que poseen los ancianos y quienes le rodean.

Es importante destacar que los mayores precisan fundamentalmente mantener la seguridad en sí mismo y encontrar un espacio en la sociedad, para poder hacer frente a estos cambios. Los roles que asumen responden a una necesidad implícita que es la de trascender y legar a futuras generaciones; y es en este nivel que se queda el aporte que los viejos consideran deben dar a la sociedad, evidenciándose la subestimación propia y la actitud paternalista que han asumido en la presente etapa de su vida.

La ancianidad es una etapa sujeta a cambios y transformaciones. Sus principales protagonistas condicionan su actividad y ponen en función sus recursos para hacerle frente a aquellos acontecimientos significativos que, al causar modificaciones psicoafectivas, influyen en el proceso de validación de la individualidad de los adultos mayores, y se convierten en dispositivo dinamizador de su existencia actual y futura. Entre ellos se encuentran: la viudez, la abuelidad, la jubilación, las relaciones de pareja, la muerte, etc.

**Jubilación:** Uno de los cambios de índole social que ocurren en la vejez es la jubilación. Al hombre jubilado le es más difícil reencontrarse en el hogar, y en muchas ocasiones aparecen vivencias de soledad y de pérdida de lugar. La mujer jubilada continúa su rol doméstico que antes compartía con el laboral social y vivencia como un cambio transicional más natural, la pérdida de su status social y su estancia a tiempo completo en el hogar. La jubilación constituye entonces un evento vital a considerar por la familia.

A la edad de la jubilación se la denomina frecuentemente como la edad del retiro. Sería útil preguntarse: ¿Retiro de qué, de dónde? Aparentemente este término es visto como cierto tipo de marginación, debido a que se considera como barrera divisoria para aquellos que cumpliendo 60 o 65, se ven obligados a alejarse de la actividad que realizaban, lo que les deja generalmente un sentido de no productividad- si la persona no está preparada para jubilarse, éste hecho se concibe como un vacío, porque se encuentra de repente sin nada que hacer.

En nuestra sociedad, de forma general la jubilación es el primer nivel en el distanciamiento social que viven los mayores, limitando su intercambio de experiencias con otros y llevándoles muchas veces a vivir en soledad, lo que amenaza la dimensión básica del hombre como ser eminentemente social.

Si bien para muchos la jubilación es el momento de disfrutar del tiempo libre, para otros es un momento de estrés, ya que el retiro les supone una pérdida del poder y el status adquirido.

Para evitar la crisis que a algunos les produce la jubilación, es necesario primero un cambio de concepción en relación con el trabajo y dejar a un lado la vieja regla "trabajar hasta morir". Esto en función de reorientar los intereses, de una forma integrada y coherente con esta nueva situación del ciclo vital.

**Viudez y Muerte:** Quedarse sin los seres más queridos, especialmente de los cónyuges, es una de las pérdidas más comunes en la etapa de la vejez. Esto podría conducir a síntomas depresivos reactivos luego del momento de experimentar dicho suceso (soledad, carencia de compañía, cambios en los estilos de vida).

La presencia de la muerte de personas allegadas de la misma generación, genera en los(as) ancianos un proceso de duelo distinto a otras etapas de la vida. Este duelo es más difícil de elaborar, debido a que se vivencia una creciente soledad y despierta la conciencia de que la propia vida se aproxima a su término.

Estos suelen ser eventos con una considerable carga de estrés para el anciano(a), porque vienen aparejado a la necesidad de hacer ajustes y cambios, de lograr hacer un balance de la vida y elaborar la proximidad a la muerte.

En la tercera edad se torna relevante el pensamiento reflexivo con el que se contempla y revisa el pasado vivido. Quien no pueda aceptar la finitud ante la muerte o se sienta frustrado o arrepentido del curso que ha tomado su vida, será invadido por la desesperación que expresa el sentimiento de



que el tiempo es breve, para intentar comenzar otra vida o buscar otras vías hacia la prolongación de la existencia.

Estos cambios que pueden observarse en el anciano van a determinar nuevos patrones de conducta, para así poder enfrentarse a nuevas situaciones sociales; reacomodándose de esta manera sus estrategias de adaptación.

En la vejez el sujeto procura oportunidades de incrementar sus capacidades para proponerse un lugar privilegiado en su medio social, esto en función del desarrollo intelectual, afectivo y social que merece por los años y las experiencias acumuladas hasta el momento vivido.

**Relaciones de pareja y Sexualidad:** Siempre y cuando se llegue a envejecer en pareja, hay que tomar como puntos importantes: la permanencia del diálogo, la búsqueda de espacios donde pueden mantener su intimidad, la continuidad del contacto físico, la práctica de ejercicios, el área de la sexualidad y otras áreas de actividad donde se sientan a gusto juntos. El compartir con los otros es de vital importancia para el adulto mayor, y si esa persona es la que acompaña esta etapa de reencuentro final, se vuelve fuente de innumerables satisfacciones.

La sexualidad, ligada a las relaciones más íntimas (coitales), en los viejos ha estado sujeto a gran cantidad de creencias erróneas y gran parte de los problemas inherentes a ella tienen su origen en la falta de información.

La ignorancia, los prejuicios y los estereotipos sociales, que han ofrecido una imagen de la vejez como etapa asexuada de la vida, condiciona una actitud negativa hacia la sexualidad de los viejos; sin embargo cada vez parece más claro y aceptado que la función y la satisfacción sexuales son posibles y deseables para la mayoría de ellos y que el deseo, el placer y la capacidad sexual pueden durar para toda la vida.

**Abuelidad:** En el contexto social nuestro, complejo en su convivencia multigeneracional, sería difícil de concebir la cotidianidad sin los abuelos. Se convierten en verdadero soporte del hogar para que las más jóvenes generaciones puedan desempeñar roles socialmente importantes. Asumen numerosas responsabilidades hogareñas, se encargan del cuidado de los nietos- actividades no menos importantes- para garantizar el bienestar de la célula más importante de la sociedad: la familia.

Ser abuelo es una expansión de la identidad personal y social, además, en las personas mayores, los nietos satisfacen necesidades como la creatividad y la competencia. De igual manera se

convierte para muchos mayores en un reto el acercarse a nuevas generaciones y entenderse con ellos. Mediante esta actividad el anciano, mantiene relaciones afectivas con quienes le rodean, además se ve inmerso en un círculo de interrelaciones, que favorecen una alternativa para su desempeño social.

La familia como red social primaria es esencial en cualquier etapa de la vida. La familia como grupo de intermediación entre el individuo y la sociedad, constituye un determinante importante para el presente análisis de la Tercera Edad.

Actualmente la mayoría de los adultos mayores conviven en familia; la relación que se establece entre sus miembros adquiere gran significación para éstos. Los procesos de comunicación e intercambio personal al interno de la familia, son elementos esenciales para el desarrollo personal de los senescentes y el logro de sus potencialidades.

Las relaciones intrafamiliares están determinadas por múltiples factores: unos de tipo físico material y otros psicológicos afectivos, de los que dependen en mayor o menor medida el fortalecimiento y la armonía de las relaciones de la familia y el bienestar y la seguridad de los adultos mayores.<sup>29</sup>

Al interior de la familia se hacen manifiestos una serie acontecimientos que van a incluir al anciano, de manera importante. Entre ellos se encuentra las relaciones, que ubican al anciano en un intercambio con las generaciones más jóvenes. Los ancianos jerarquizan aquí valores como la solidaridad, el legar a otros, la comprensión, la responsabilidad. Valores que son utilizados para guiar el desarrollo de los miembros de la familia, privilegio ganado además por la sabiduría y experiencia acumuladas con la edad. Al anciano le proporciona gran bienestar atraer a sus seres significativos, que disfruten de su cercanía, y tratar de contribuir a su bienestar.<sup>30</sup>

Pero a la vez, este medio que se presta para fomentar el desarrollo personal de los viejos y su familia, se torna en ocasiones como dispositivo reproductor de los roles asignados socialmente para los senescentes; lo que provoca un atentado al despliegue de sus potencialidades, en aras de su autonomía.<sup>31</sup>

La familia, como importante red de apoyo del anciano, debe estar preparada los miembros que transitan por esta etapa del ciclo vital y familiar. Debe asumir una posición de facilitadora, de

---

<sup>29</sup> Rocabrunos Mederos J, Prieto Ramos O. Gerontología y geriatría clínica. . Vol. 1. La Habana: Ciencias Médicas; 1992.

<sup>30</sup> Turtós L. Por qué nos interesa la vejez. Trabajo social y tercera edad. En : Revista Santiago; 2005

<sup>31</sup> Ibídem

acompañante del proceso de autodesarrollo en el que se debe incluir el anciano, de forma tal que el crecimiento de algunos de sus miembros sea un paso más en el desarrollo a nivel grupal y social.

Teniendo en cuenta lo tratado anteriormente en este epígrafe, se evidencia una de las contradicciones que afectan el estudio de esta etapa del desarrollo. El temor a la vejez, es un hecho hoy ineludible, independientemente de todos los avances en función de la atención y comprensión de las personas ancianas.

El hecho de que se asuma que la posible disminución física y mental, viene aparejada a la incapacidad para funcionar autónomamente, conlleva a que exista una visión pesimista de esta etapa porque hace del hombre un ser dependiente socialmente. Esto no solo afecta la imagen de sí mismo que tiene el anciano (a), sino además su proceso de conciliación con esta etapa del desarrollo.

Si bien es cierto que el anciano ya no cuenta con la misma eficiencia de su juventud, en relación con algunas habilidades cognitivas; al arribar a esta etapa es poseedor de un conocimiento pragmático acumulado como resultado de su experiencia a lo largo de la vida. Constituyendo este uno de los recursos personológicos con los que cuentan los adultos(as) mayores para revalidar su participación en los diferentes contextos sociales. Sin embargo, no es posible pretender que tal experiencia se traduzca en sabiduría para todos por igual. Ésta, más que una característica constituye un logro de la etapa, que puede o no ser alcanzado por el individuo, en la medida en que este haya superado satisfactoriamente los períodos vitales que anteceden a la vejez. Por eso es necesario que esta fase final, se vea como un período que implica un sentido de sabiduría y una filosofía de vida que a menudo van más allá del ciclo vital de cada individuo, transmitiendo a las nuevas generaciones aportes útiles para el futuro.

La cuestión, en cualquier caso, no sólo es como envejecen las personas sino como podrían envejecer mejor. Y las reglas de la calidad en ello son las mismas que en el buen madurar. Quien no ha sabido adaptarse y manejar la adversidad en los años anteriores, tampoco va a hacerlo cuando llega a la vejez.

***Epígrafe 1.3 Vejez y género: Los estudios relativos a la tercera edad no escapan a una visión desde el género.***

Desde los mandatos arraigados en el imaginario social da un peculiar juego de adjudicación – asunción de roles, status, posiciones que no se abstrae de los modelos sociales que designan el

deber ser para todos sus miembros; rigiendo de esta forma todas las relaciones interpersonales que se establecen, formando parte activa de la vida cotidiana.

Al entender el envejecimiento como proceso que transcurre en la vida cotidiana, este se ve unido a un condicionamiento cultural, lo que se resume en las peculiaridades de toda una generación. Esto nos permite, al igual que en el resto de las etapas, mostrar su carácter esencialmente social.

Las construcciones sociales que definen y relacionan los ámbitos del ser y del quehacer femenino y masculino, aluden a características culturales y psicológicas asignadas diferenciadamente a mujeres y hombres. Mediante el proceso de socialización se recibe esta asignación, incorporando ciertas pautas de configuración psíquica y social que se consideran propias de cada sexo y garantizan el establecimiento de la feminidad y la masculinidad.

El género (masculino o femenino) forma parte de la realidad subjetiva social e individual. En ese sentido es una dimensión esencial que condiciona la subjetividad y el comportamiento humano lo cual se expresa en el autoconcepto, modos de vestir, hablar, comportarse; condiciona las expectativas, los deseos, normas, valores, la forma de enjuiciar, valorar e influye en cuestiones básicas de la vida cotidiana como las relaciones de pareja, amistosas, familiares, laborales.<sup>32</sup>

El género implica: actividades y creaciones de los sujetos, el hacer en el mundo, la intelectualidad y la afectividad, el lenguaje, concepciones, el imaginario, las fantasías, los deseos, la identidad, autopercepción corporal y subjetivas, el sentido de sí mismo, de unicidad, los bienes materiales y simbólicos, los recursos vitales, el poder del sujeto, la capacidad para vivir, la posición social, jerarquía, estatus, relación con otros, oportunidades, el sentido de la vida y los límites propios.

La dialéctica de la condición género está dada por su carácter cambiante, adecuada a la condición de raza, clase, etnia, edad, nacionalidad, religión o contexto histórico. Es decir, el cambio de la condición genérica, consiste en los deberes, obligaciones y derechos que se asignan socialmente a cada persona, lo que no puede verse al margen de las clases sociales, religiones, razas, culturas, etapas del desarrollo o incluso niveles educacionales a que pertenecen esas personas, pues estos son factores con los que se entrecruza la construcción de la subjetividad individual y social y constituyen también determinantes de nuestra condición de sujetos genéricos.

Uno de los determinantes que se mencionan es el de la edad, a pesar de la importancia que revierte este particular para analizar la formación de la identidad femenina y masculina, no se evidencian en

---

<sup>32</sup> Fernández Rius, Lourdes. Género y subjetividad. En: Pensando en la personalidad. Selección de lecturas. Tomo 1. La Habana: Félix Varela; 2003.

los estudios realizados un tratamiento significativo y específico en correspondencia con las diversas etapas del desarrollo, esencialmente en la tercera edad.

***-La construcción de la subjetividad, de la mujer adulta mayor hoy, pasa por una serie de contradicciones que la tornan un proceso complejo. –***

La importancia de los atravesamientos de género se ha podido identificar en los elementos antes presentados. Apreciándose su papel determinante en la construcción simbólica de la realidad que alberga a la mujer y al hombre mayores como sujetos genéricos.

Se manifiestan algunos indicadores asociados al rol femenino, que suponen en cuanto a lo subjetivo, la permanencia de representaciones en el imaginario social que influyen en el desarrollo pleno de estas mujeres que han llegado a la tercera edad. Entre los elementos identificados se encuentran que: lo femenino generalmente se encuentra asociado a roles relacionales (el cuidado, ser para otros, madre – esposa – ama de casa), a una identidad vinculada a la maternidad, a lo emocional; manifestándose por excelencia en lo privado.

A la mujer se le exige que renuncie a sí misma y viva para otros, la prioridad de su autonomía, ante el cuidado de aquellos que la sociedad les encomienda (hijos, esposo, padres, suegros, ancianos, minusválidos), no es aceptada por la sociedad, de este modo, proteger a los demás constituye una virtud femenina.

La mujer ha sido educada para cuidar a los demás, aquí se encuentra gran parte de su valor social que interiorizados modulan en buena medida su autoestima. Es por eso que muchas mujeres afirman obtener placer en cuidar a los demás sin darse la ocasión también de ser cuidadas. Esto lleva el implícito de la desvalorización.

Los procesos de autovaloración, se ven afectados además, porque en un medio donde se privilegia la belleza y la juventud, parecer vieja puede ser difícil de aceptar. Esto debido a que desde los mandatos patriarcales, la autovaloración es adecuada cuando para los demás eres agradable, sin importar en ocasiones si estás o no satisfecha contigo misma.

Dentro del sistema de actividad, generalmente se ve disminuida la participación en el ámbito público de las mujeres de mayor edad, fundamentalmente aquellas que en otros ciclos vitales no hicieron de esta una actividad regular, matizada por mitos y prejuicios que desde los mandatos socioculturales todavía lastran su desarrollo individual.

Esto puede además ser consecuencia de que, durante muchos años se les asignaron a las mujeres como principales funciones dentro de la sociedad, roles reproductivos y cuidadores, y como lugar principal de su actividad, el espacio doméstico. Por tanto, erróneamente muchas mujeres han aprendido y ven como normal estas asignaciones, que son asumidos muchas veces de forma inconsciente y que son perpetuadas a lo largo de su experiencia personal.

En aspectos como la salud, también se evidencia este fenómeno, donde a pesar de que las mujeres tienen una mayor esperanza de vida, las estadísticas refieren que este grupo, en edades avanzadas, presenta mayor morbilidad y limitaciones funcionales que los varones de la misma edad. Independientemente de que esto pueda atribuirse a que las mujeres acuden con mayor frecuencia a los servicios de salud. – esto está relacionado con los roles de cuidadoras que asumen estas mujeres, impidiendo en ocasiones centrarse en sí mismas-.<sup>33</sup>

Existen diferencias en el rol de abuelos. Las abuelas tienden a tener relaciones más íntimas y cálidas con los nietos; los abuelos maternos tienden a ser más cercanos a los nietos que los paternos, siendo su participación particularmente importante en épocas o situaciones de crisis.<sup>34</sup>

En resumen, las nociones que ofrece tratar esta edad desde la perspectiva de género, permiten comprender las marcas subjetivas que han dejado históricamente las relaciones de género en la constitución y desarrollo de las mujeres como sujetos. El patriarcado (de coerción y consentimiento), lo público y lo privado, los modelos de culturales de feminidad y masculinidad, y los roles de género, son conceptos que abren pistas sobre los pilares de la subordinación femenina, sus dependencias y la conformación de su identidad.

Lo que en la tercera edad tiene su expresión en una asunción de roles arraigados en el imaginario social (ser madres, ser abuelas, encargarse del cuidado del hogar), y en una familiaridad acrítica con situaciones de la cotidianidad que perpetúan patrones de comportamientos asumidos como normales por las mujeres (bienestar propio en función del bienestar de los otros, etc....)

---

<sup>33</sup>Díaz Noriega O: Mujeres mayores: ¿cómo enfrentar la invisibilidad? En: Revista Sexología y sociedad, 2004; 10(26).

<sup>34</sup> Ibídem.

#### **Epígrafe 1.4: El proyecto de vida como componente vital en el desarrollo psicológico del adulto mayor**

“...el hombre no es más que su proyecto. No existe más que en la medida que se realice. No es más que el conjunto de sus actos, nada más que su vida. El hombre no es nada más que lo que hace, y el hombre será lo que haya proyectado ser”.

Jean Paul Sartre

Elaborar un proyecto de vida parte de aquello que es y determina poco a poco lo que se ha de ser. El significado psicológico del proyecto general de la existencia es grandísimo, puesto que es el centro de integración de la persona en cuanto representa el significado de la existencia para el sujeto; indica la medida de las aspiraciones del sujeto y un acto de esperanza; constituye un principio de autonomía y de libertad interior.

[El hombre](#) es un ser que se interroga: ¿no es la vida el proyecto más ambicioso de la existencia?; y en respuesta toma en sus manos su vida y trata de buscarle un sentido. Y así, en la medida en que vive de un modo verdaderamente humano, [el hombre](#) forma un proyecto de vida, a la [luz](#) del cual se compromete a múltiples situaciones de su existencia.

Jean Paul Sartre coincidiendo con dichas apreciaciones expresó: “El ser humano es tiempo. Constituye un proceso temporal, abierto, donde el pasado condiciona el presente y, desde éste, se proyecta el futuro. El futuro está, por ende, dado en el presente en forma de proyecto. Si el ser humano es temporal es, también y por consiguiente, un ser histórico. La libertad en el tiempo, la vida temporal de la libertad, hacen posible que cada ser humano se proyecte, se realice, despliegue su personalidad, tenga una biografía y una identidad.” <sup>35</sup>

El estudiar como el ser proyecta su existencia a partir de sus condiciones actuales y pasadas, ha sido el interés de varias ciencias (Sociología, Psicología, Antropología). Las diferentes teorías psicológicas del desarrollo hacen énfasis, ya sea en los procesos de maduración intelectual, afectiva, motivacional, etc., a través de distintas etapas, o bien en el carácter de las interacciones sociales de las cuales participa el ser humano a lo largo de su vida.

A pesar de los diferentes enfoques, podríamos decir que hay un cierto consenso en asumir que sólo a partir del período de la adolescencia e inicio de la juventud, se dan las condiciones de maduración interna y sociales para la conformación plena de estructuras o formaciones psicológicas

---

<sup>35</sup> Sartre, Jean Paul: El ser y la nada, tomo III, pág. 24. Buenos Aires: Editorial Iberoamericana. 1948. Citado por Fernández Sessarego, Carlos en: El daño a los proyectos de vida. Bogotá: Editora Jurídica de Colombia; 2001.

de alto nivel de integración de procesos y de gran complejidad funcional; entre ellas las orientaciones de valor, concepción del mundo, etc. Es también el caso de los Proyectos de Vida.

En sus estudios, Laura Domínguez hace referencia a aquellos aspectos, que según su consideración, intervienen en el proceso de construcción de los proyectos de vida del joven, desde el punto de vista de su contenido y de su dinamismo. Entre ellos se encuentran: los valores, la concepción del mundo y la identidad personal; los cuales constituyen importantes indicadores de desarrollo personalógico, es decir, que son componentes de una personalidad sana y madura.

Para expresar la relación esencial entre estas formaciones de la personalidad expone: "...Esta forma de concebir el mundo y de asumir frente a la realidad una determinada posición personal, depende en buena medida de la valoración de sí mismo. La identidad personal es reflejo de los valores del sujeto, porque el sentido de autoestima o grado de satisfacción que siente el mismo respecto a la persona que es, depende del contenido de dichos valores y de su potencial regulador en la conducta."<sup>36</sup>

El proyecto de vida enuncia la relación de la identidad del individuo con su contexto social específico, en las perspectivas de su dinámica temporal y posibilidades de desarrollo futuro. Se comprende, entonces, como un sistema principal de la persona en toda la dimensión esencial de la vida.

Por su parte los psicólogos humanistas concibieron la elaboración consciente de los proyectos futuros como componente esencial de desarrollo de la personalidad. Al respecto, A. H. Maslow señala: "Considero acertado decir que cualquier teoría psicológica nunca podrá ser completa si no incorpora fundamentalmente el concepto que el hombre lleva dentro de su futuro, dinámicamente activo a cada instante".<sup>37</sup>

Sobre esta cuestión también se pronuncia C. Rogers de la siguiente forma: "Cualquiera que sea el nombre que le asignemos –tendencia al crecimiento, impulso hacia la autorrealización o tendencia direccional progresiva – ella constituye el móvil de la vida y representa, en última instancia, el factor del que depende toda la psicoterapia".<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> Domínguez, Laura: Identidad, valores y proyecto de vida. En: Pensando en la personalidad. Tomo 1. La Habana: Félix Varela; 2003.

<sup>37</sup> Fernández Rius, Lourdes. Compiladora. Pensando en la personalidad. Selección de lecturas. Tomo 1. La Habana: Félix Varela; 2003.

<sup>38</sup> Ibídem



Estos criterios encuentran su versión más acabada en la obra de G. W. Allport, quien desarrolla el concepto de intención y considera la “autonomía funcional” de las motivaciones del hombre como núcleo de su naturaleza en pos de determinados objetivos. “...La intención indica propósito, eficacia del planeamiento consciente, impulsión ejercida por la imagen que del futuro se forma el hombre y que actúa sobre la conducta presente”.<sup>39</sup>

Este concepto sirve de base al autor cuando afirma que es propia de la personalidad una “filosofía unificadora de la vida”, ya que “hay en cada individuo algo especial por lo que vive, un propósito principal. Los objetivos varían en los diversos individuos”.<sup>40</sup>

Esta orientación de la psicología humanista a pesar de su incuestionable valor, también resulta limitada. Como apunta D. González acertadamente, al enfatizar en la autonomía de la personalidad, los humanistas olvidan que la misma “está inserta en un dinamismo mucho más amplio que comprende la actividad externa, el medio social y la base orgánica de la personalidad individual”.<sup>41</sup>

También en nuestro país, otros investigadores han prestado atención al problema del papel que juega la estructuración del futuro en la regulación motivacional (Arias, D’Angelo, Fariñas, D. González, F. González).<sup>42</sup>

Al decir de D. González “La conducta del hombre se caracteriza por la realización de una serie de fines elaborados en un proyecto de vida y que se orientan hacia el futuro...Estas son las formas superiores y típicas del comportamiento humano”. Arias destaca la importancia de la categoría “propósito”, ya que la misma nos permite vincular la autovaloración con el futuro proyectado en los ideales. Ella indica además la necesidad de determinar no solo que objetivos plantea la personalidad, sino los motivos que los determinan y las estrategias para su consecución.

Sobre esta cuestión plantea F. González, la necesidad de estudiar las formaciones psicológicas proyectadas al futuro (ideales, intenciones, etc.) a partir del nivel de fundamentación y elaboración que logra el sujeto de sus contenidos y no solamente por su vinculación a una actividad concreta o por la lejanía de su proyección temporal.

---

<sup>39</sup> González Rey, F., Valdés Casal, H. Psicología humanista. Actualidad y desarrollo. La Habana: Ciencias Sociales; 1994.

<sup>40</sup> *Ibídem*

<sup>41</sup> Fernández Rius, Lourdes. Compiladora. Tendencias históricas y contemporáneas. Ruptura, confluencia y continuidad. En: Pensando en la personalidad. Selección de lecturas. Tomo 1., La Habana: Editorial Félix Varela; 2003.

<sup>42</sup> *Ibídem* (Todos los autores que se mencionan a continuación fueron citados en la misma fuente).

Lo que se ha venido planteando, da paso a una cercana enunciación de lo que se ha llegado a comprender, desde la perspectiva psicológica y social, sobre los **Proyectos de Vida**. Estos integran las direcciones y modos de acción fundamentales de la persona en el amplio contexto de su determinación/aportación en el marco de las relaciones entre la sociedad y el individuo. Son estructuras psicológicas que expresan las direcciones esenciales de la persona, en el contexto social de relaciones materiales y espirituales de existencia, que determinan su posición y ubicación en una sociedad concreta.<sup>43</sup>

El Proyecto de Vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas de la vida que requieren de decisiones vitales. De esta manera, la configuración, contenido y dirección del Proyecto de Vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la noción situación social de desarrollo del individuo - categoría dada a conocer por Vigotsky<sup>44</sup>-, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros.

Es decir, que la orientación, formación o construcción de proyectos de vida, presenta toda la complejidad, amplitud y contradicciones propias de la S.S.D. en cada etapa. Es por eso que se hace necesario, abarcar la estructura total de la vida presente y futura para determinar las líneas esenciales de desarrollo, para así lograr que se dirijan en la perspectiva de proyectos de vida reflexivos, creativos, flexibles e integrados armónicamente.

***El Proyecto de vida constituye, por tanto, un sistema funcional único de anticipación, orientación y acción, o lo que es lo mismo tiene una función de integración direccional, valorativa y cognoscitiva e instrumental, que expresa la unidad de sentido más general de toda la experiencia vital del individuo***, a través de diferentes niveles de autorregulación, en la dirección de la perspectiva de vida futura.

Esta definición general, dada a conocer por Ovidio D'Angelo se concreta a través de algunos de los **elementos componentes del Proyecto de vida:**<sup>45</sup>

---

43

D'Angelo, Ovidio: Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. Biblioteca virtual. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.

<sup>44</sup> Vigotsky L. S. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana: Científico-Técnica; 1985.

<sup>45</sup> D'Angelo, Ovidio: Modelo integrativo de los proyectos de vida. Provida. La Habana, 1994.

1. **Autorreflexión personal:** Expresa el nivel de conocimiento del individuo acerca de las posibilidades, internas y externas, de realización personal que posee; tomando en cuenta las diferentes esferas de actividad en las que participa. La actividad reflexiva y autorreflexiva hace a los sujetos conscientes de las consecuencias (transformaciones, cambios), que vienen aparejadas al proceso de desarrollo personal.
2. **Estrategias de elección de las metas personales:** Se consideran estas estrategias como un patrón organizativo anticipatorio de las elecciones y decisiones respecto a las metas personales, que se conforma a partir de la valoración de las exigencias y posibilidades externas e internas para la realización futura de las acciones y cuya efectividad se relaciona con el grado de definición y el control interno de los eventos y situaciones vitales.
3. **Autodeterminación personal:** Representa el grado de autonomía del individuo respecto a la incidencia inmediata del medio externo, en cuanto a la proyección y realización de sus propios valores y sus puntos de vistas a través de elecciones y decisiones propias.<sup>46</sup>
4. **Matiz emocional del sentido personal:** “El sentido personal es la expresión subjetiva de las relaciones de los motivos con los objetivos y las condiciones de realización de la actividad, aparece como significación de la significación.”<sup>47</sup>
5. **Autovaloración:** Es la formación psicológica cuyas funciones consisten en la comparación de las cualidades que el individuo cree poseer, con la realización de su comportamiento y las exigencias y aspiraciones de su vida futura.<sup>48</sup>
6. **Situación de la experiencia personal:** Se refiere a un conjunto de aspectos de la situación contextual vital que condicionan un cierto estado afectivo emocional del individuo y que pueden afectar su disposición a acometer tareas vitales.
7. **Eventos vitales en la historia personal:** Entendidos como los sucesos accidentales o no, que pueden causar serios cambios, etc. en el curso de la vida (muerte de familiares, nacimiento de nietos, jubilación, etc.).
8. **Empleo del tiempo:** Es el conjunto de actividades que el individuo realiza en su tiempo libre. Incluye aquellas actividades de la vida cotidiana que constituyen requerimientos, gustos o

---

<sup>46</sup> Concepto tratado por Bozhovich, L. I. (1978) y por Obujowsky, K (1976).

<sup>47</sup> Concepto elaborado por Calviño, M. (s/f)

<sup>48</sup> Concepto tratado por Roloff, Gerardo (1984)

hábitos sociales del individuo y que influyen en el balance total de la estructura de empleo del tiempo del individuo y su significación.

9. **Estados emocionales:** elementos relacionados con el desempeño afectivo del individuo, relacionados con el balance de su situación personal en diferentes etapas de su vida.

Estos componentes dan cuenta de la existencia del proyecto de vida personal como una formación psicológica compleja o subsistema autorregulador, en la que se integran elementos cognoscitivos, afectivos, y motivacionales de la personalidad en función del desarrollo en las diferentes esferas de la vida del individuo.

El Proyecto de Vida, como formación psicológica integradora de la personalidad implica, de una parte, las relaciones de todas las actividades sociales que realiza el individuo (trabajo, profesión, familia, tiempo libre, actividad cultural, socio-política, relaciones interpersonales de amistad y amorosas, organizacionales, etc.); de otra, es la expresión del funcionamiento de diferentes mecanismos y formaciones psicológicas que integran todo el campo de la experiencia personal.

Al analizar estos elementos conformadores del Proyecto de Vida en su conjunto, se toman en cuenta aspectos como: la experiencia acumulada, las aspiraciones, las expectativas, las posibilidades propias, las oportunidades del contexto y los recursos personales, en función de articular un proyecto de vida individual; que sea capaz de modelar y organizar el comportamiento del individuo. Que contribuya además a esbozar las características de su estilo de vida y el modo de existencia particular de su vida cotidiana.

Haciendo un análisis de los supuestos teóricos y elaboraciones conceptuales, tratado por los autores que estudian el proceso de formación de los proyectos de vida, y en función de lo que se quiere tratar en el estudio, se asumen fundamentalmente las estructuras y formaciones psicológicas expuestas por D'Angelo como componentes del proyecto de vida.

Estos indicadores teóricos contemplan, no solo, las formaciones psicológicas condicionantes para el desarrollo de los proyectos de vida; sino también aspectos relacionados con la situación social en la que se encuentran inmersos los sujetos; y desde la cual proyectan su futuro.

Para el posterior análisis de los proyectos de vida individuales, se toman en cuenta los siguientes indicadores\_

*Formaciones o estructuras psicológicas condicionantes:*

**Autodeterminación personal:** La expresión de la autodeterminación en el proyecto de vida, se basa en el conocimiento adecuado de las regularidades de los procesos diversos de la sociedad y un funcionamiento ajustado de los mecanismos de la autoconciencia. Se expresa en:

1. Autonomía del sujeto respecto a las presiones inmediatas del medio externo, a través de la independencia en sus acciones.
2. Tomar decisiones consecuentes con el modo de pensar, basándose en la propia experiencia y en el código de valores.
3. Reflexionar críticamente las normas y criterios, que regulan la asunción de roles asignados socioculturalmente.
4. Representación clara de las metas y aspiraciones, así como las motivaciones que las inspiran.
5. Persistencia en el cumplimiento de los fines trazados.
6. Elaboración de estrategias de realización que promuevan su logro.
7. Asunción de responsabilidad individual ante las decisiones y elecciones propias.
8. **Nivel de ajuste a la realidad:** El carácter realista del proyecto de vida viene dado por el hecho de que, de esta forma, su ejecución se realiza sobre la base de las posibilidades internas del individuo y de las posibilidades sociales. Para esto se requiere:
9. Una autovaloración adecuada de las capacidades y necesidades propias.
10. Conocimiento y valoración correctos por parte del sujeto, de las posibilidades y perspectivas externas para la realización de la actividad.
11. Autodirección consciente de los esfuerzos en pos de la consecución de fines y metas.

**Capacidad reflexiva y autoreflexiva:** conjunto de conocimientos, razonamientos y recursos cognitivos- afectivos que le permiten a las personas ejercer la crítica de sus condiciones de existencia. Se expresa esencialmente en:

1. Posibilidad de crítica de la vida cotidiana.
2. Cuestionamiento de los roles y posiciones sociales propios y de otros.
3. Cuestionamiento y reelaboración de su postura en función de nuevos aprendizajes y de la postura de los otros.
4. Imaginar y anticipar nuevos modos de enfrentamiento a las situaciones de la realidad.
5. Articular en sentidos la información proveniente del medio.

6. *Tenacidad volitiva para establecer cursos alternativos, sortear obstáculos para la conquista de los objetivos propuestos.*
7. *Hacer consciente la necesidad de cambios y transformaciones a favor del desarrollo personal.*

**Capacidad anticipatoria y predicción temporal:** Se constituye en patrón organizativo y autorregulador del comportamiento; además se fundamenta, en la construcción de representaciones, imágenes o esquemas de las acciones, situaciones o eventos futuros.

1. *Elaboración de representaciones internas de las metas, condiciones y estrategias de la acción.*
2. *Control interno de los eventos y situaciones vitales.*
3. *Determinación de objetivos y predicción de metas.*
4. *Planificación de procedimientos para alcanzarlas.*
5. *Redimensión de las situaciones en virtud de las potencialidades propias.*

**Autovaloración:** es un concepto preciso y generalizado del sujeto sobre sí mismo que integra un conjunto de cualidades, capacidades, intereses que participan activamente en la gratificación de los motivos integrantes de la tendencia orientadora de la personalidad, o sea, que están comprometidos en la realización de las aspiraciones más significativas de la persona. Supone:

1. *Presencia de reflexiones, valoraciones, vivencias sobre sí mismo y sobre los otros.*
2. *Implicación consciente- emocional.*
3. *Elaboración personal de los contenidos de los proyectos.*
4. *Flexibilidad o capacidad de asumir elementos contradictorios y disonantes de la personalidad y de la propia actividad (esquema autovalorativo).*
5. *Tolerancia a la frustración, a las propias imperfecciones y a la crítica de los otros.*
6. *Mecanismos de razonamiento y elaboración cognoscitiva.*

## II. Plano social

- **Posición social de la que parte el proyecto:**
- *Redes de apoyo fundamentales.*
- *Sistema de actividad.*
- *Sistema de comunicación.*
- *Roles que se asumen.*
- *Mitos, prejuicios y creencias instauradas en el imaginario social.*

## **Esferas principales de proyección:**

- *Familia (Relaciones intergeneracionales, abuelidad)*
- *Relación con los coetáneos (círculos d abuelos, universidad del adulto mayor, etc.)*

- *Relaciones conyugales.*

Concebido de esta manera, el proyecto de vida del individuo expresa aquellas características más generales de su personalidad, que definen su nexo con el mundo y consigo mismo, los objetivos que revelan el sentido fundamental, su razón de ser como individuo, en una sociedad determinada.

Constituye una formación única donde se plasman aquellas determinaciones sociales históricas que son fundamentales, pero bajo una forma original expresada en el matiz o connotación que diferencia su comprensión personal de los objetivos sociales. También se manifiesta a través de una estrategia única de realización de esos objetivos, según la valoración de las posibilidades reales que brinda la sociedad en un momento determinado, así como sus posibilidades internas, sobre las cuales fundamenta sus elecciones y decisiones.<sup>49</sup>

Estos indicadores, más allá de proporcionar los elementos necesarios para el diagnóstico de los proyectos de vida en los sujetos participantes del estudio, van a permitir que se haga una lectura del funcionamiento de dichos proyectos teniendo en cuenta su inserción en toda la complejidad y dinamismo de la personalidad en esta edad.

La conceptualización misma de los Proyectos de Vida supone el análisis de los distintos procesos de la personalidad, conformadores de la propia realidad individual que es a la vez social. Es necesaria la adecuación mutua de los procesos y relaciones entre la sociedad y el individuo, para así lograr su consecución como **Proyecto de vida integrado y autorrealizador**.

Este proyecto de vida realista, autorrealizador, constituye un prerrequisito para el funcionamiento saludable de la personalidad en desarrollo, que asegura la ejecución efectiva de las orientaciones de la personalidad, su proyección en las actividades de acuerdo con las posibilidades del medio social en una situación histórica determinada y según las posibilidades internas del individuo, también en un momento dado

Sin embargo, la definición del proyecto de vida en vías de realización no abarca la amplitud del desarrollo de la personalidad. Muchos individuos se trazan objetivos, que si bien realizan, no promueven el desarrollo de la personalidad necesariamente.

Por esta razón, el proyecto de vida autorrealizador, aunque tuviese un carácter parcial, o sea, que se refiriese solamente a alguna esfera de la actividad social, se diferencia del simple proyecto de vida

---

<sup>49</sup> D'Angelo, Ovidio: Provida 1. Proyecto de vida y autorrealización de la personalidad. La Habana, Cuba. 1993.

en realización. La eficiencia realmente radica en el grado de realismo con que el individuo afronte las tareas planteadas, además de una correcta autovaloración de sus posibilidades internas para la realización de unas u otras actividades, así como una adecuada apreciación de las posibilidades externas. Esto resulta una vía para el desempeño creador y efectivo de la personalidad.

Al referirse a la importancia de la construcción de proyectos futuros para la existencia social de la persona, J. Nuttin expresa que, por un lado, "el hombre, más que adaptarse simplemente al mundo, busca adaptar el mundo a sus proyectos..."; de otro lado sugiere: "el proyecto de futuro introduce una cierta unidad en el conjunto de actividades que forman parte de él. Así la suma enorme de comportamientos realizados, por ejemplo, en vista de la preparación de una carrera y de la realización progresiva de un proyecto en la vida social, forma cierta unidad de conducta y de motivación. Cada segmento de comportamiento que se inserta en esta **perspectiva de vida** no es más que artificialmente aislado del proyecto de conjunto del que forma parte".<sup>50</sup>

Al decir de D'Angelo la construcción de los Proyectos de Vida tiene lugar a través de la doble determinación de las relaciones entre el individuo y la sociedad, como manifestación de la esencia social del individuo concreto. Por eso, pueden investigarse **como una formación psicológica del individuo, en su contexto social**.<sup>51</sup>

Vigotsky, por su parte, hace referencia a la doble determinación de las relaciones del individuo con su medio y de la importancia de estas para su desarrollo, cuando en relación a la categoría internalización escribió: "Es necesario que todo aquello que es interno en las formas superiores haya sido antes externo, es decir, que haya sido para otros lo que ahora es para uno mismo. Toda función psicológica superior atraviesa necesariamente una etapa externa en su desarrollo, ya que inicialmente es una función social".<sup>52</sup>

Se hace necesario apuntar, para el posterior análisis del tema, que lo social y lo subjetivo mantienen una relación dialéctica: lo primero determina la aparición de lo segundo y da cuenta de su existencia a través de él, y lo subjetivo se expresa a su vez en todos los niveles de existencia de lo humano: el individuo, los grupos y en la propia estructura de la sociedad, y su transformación incide y permite paulatinamente la transformación grupal y social.

---

<sup>50</sup> Nuttin, J. La estructura de la personalidad.: Buenos Aires: Kapelusz; 1967. Citado en González Serra, Diego. : La teoría de Nuttin sobre la personalidad y la motivación.: La Habana: Editorial Revolución.

<sup>51</sup> D'Angelo O. Provida 1. Proyecto de vida y autorrealización de la personalidad. La Habana: Pueblo y Educación; 1993.

<sup>52</sup> 



Desde el enfoque histórico cultural, Vigotsky define la categoría “desarrollo” como: “proceso dialéctico complejo, que se caracteriza por su periodicidad múltiple, por una desproporción del desarrollo de las distintas funciones, por las metamorfosis o relación entre los factores internos y externos”.<sup>53</sup>

Considerar el desarrollo del ser, en tanto personalidad, pasa por una visión compleja del ser humano ubicado en su particular contexto histórico-social; esto influye directamente en el propio proceso de apropiación y construcción subjetiva, el cual lleva esencialmente implícito el movimiento, la actividad y el cambio.

El desarrollo debe concebirse a partir de la capacidad de actuar en la realidad. En el hecho de que se promueva tal capacidad de actuación consciente del sujeto, radica el poder de desarrollo de cualquier ámbito educativo.<sup>54</sup>

Tomando como referencia lo anteriormente planteado, se evidencia que siempre y cuando el sujeto pueda ejecutar conscientemente acciones que le permitan transformar su realidad y regular su actividad, teniendo en cuenta la significación y el sentido de su actuación, será capaz de implicarse con su proyecto y desarrollo personal como individuo, implicando además al grupo donde está inmerso.

Para esto se requiere alcanzar niveles altos en la **actividad reflexiva y autorreflexiva** de los sujetos, con respecto a todo lo que les rodea y a ellos mismos, la amplitud y profundidad de estos procesos constituyen indicadores importantes del desarrollo. Se parte de la necesidad de que los sujetos sean conscientes de que los procesos de aprendizaje suponen transformación, que la adquisición de conocimientos, de habilidades es la base para producir transformaciones en los contextos y en las personas.<sup>55</sup>

De esta forma, para que un proyecto de vida sea eficiente- es decir que regule la actividad del sujeto-, debe ser concebido bajo un desarrollo del pensamiento crítico (autocrítico)-reflexivo que se vincule con las líneas fundamentales de la inspiración de la persona y de su acción.

---

<sup>53</sup> Vigotsky, L. S. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores, p.151. Referenciado en Selección de lecturas sobre Psicología. Compilación: colectivo de autores. Curso de formación de trabajadores sociales.

<sup>54</sup> Dra. Suárez Rodríguez, Clara O. Propuesta de indicadores para la valoración de proyectos de crecimiento personal de los estudiantes

<sup>55</sup> Ibídem

Pensar-sentir-actuar son dimensiones de coherencia valorativo-práctica que forman las bases de los proyectos de vida eficientes.<sup>56</sup>

*Un proyecto de vida eficaz, orientado hacia la autorrealización personal, es un importante indicador de una personalidad desarrollada o en desarrollo.* Esto supone un nivel determinado de ajuste psíquico, es decir, de integración de la personalidad.

De ahí que los procesos de crecimiento y formación, como resultado de una proyección creadora al presente y al futuro, tengan que ver con el desarrollo integral del ser humano como persona; capaz este de ir adaptándose y madurando de acuerdo a las distintas etapas del ciclo vital, en el contexto de los valores universales de la vida, para poder afrontar y dar solución a los acontecimientos de la vida diaria.

Por lo tanto se requiere de la creación de condiciones que guíen y apoyen a la persona en su crecimiento como un ser capaz de respetarse a sí mismo y respetar a los demás; favoreciendo que se produzca un desarrollo de la personalidad en un sentido de progreso. Esto se logra además si existe un despliegue de las potencialidades del sujeto, de autoaceptación y autenticidad personal, de autonomía, independencia, seguridad y flexibilidad, el desarrollo debe entenderse y promoverse como un proceso de gran dinamismo.

Es necesario tener en cuenta, que el desarrollo no puede verse como meta o estado preestablecido que todo individuo debe alcanzar, porque se negaría el sentido mismo de su existencia. El desarrollo del hombre como sujeto de su comportamiento constituye un proceso complejo y dinámico.

En el contexto mismo de la tercera edad, el proceso de desarrollo personal, se llega a comprender como experiencia de las vivencias resultantes de las interrelaciones de los ancianos con su medio; fruto de los aprendizajes desarrolladores, que en el contexto social proporcionan un enriquecimiento individual y grupal. Este proceso de acercamiento a los otros llega a constituirse en espacio de despliegue de recursos sociopsicológicos, que le permiten alcanzar y mantener una posición privilegiada en sus diversos contextos de interacción. Esto dado en el significado y el sentido que adquieren para el sujeto los espacios de interacción y las relaciones que se establecen en la realidad social; lo que hace necesario tornar la mirada hacia la importancia de los espacios de intercambio grupal para la formación y desarrollo del individuo concreto

---

<sup>56</sup> D'Angelo, Ovidio. Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. Biblioteca virtual. Consejo Latinoamericano de ciencias sociales.

A partir de la importancia que se le adjudica a la doble determinación de las relaciones del sujeto con el medio, es necesario hacer alusión a una de las contradicciones que salen a relucir cuando se trata este tema. Está dada en las oportunidades que ofrecen los proyectos sociales para el desarrollo y la inserción de los adultos mayores en todos sus ámbitos, y los frenos que suponen los mitos y creencias asignadas socioculturalmente, que se asumen de manera casi inconsciente por todos y por todas.

Estas concepciones van creando dispositivos de anclaje en la subjetividad, que perjudican la asunción de una posición propositiva de estos individuos; viéndose afectados además, procesos como la autodeterminación, la autovaloración e identidad personal, elementos de gran importancia para la asunción de proyectos de vida, dinamizadores del desarrollo personal.

Teniendo en cuenta los aspectos que han sido tratados en este tema, se puede concluir que la adultez mayor es la edad de la continuidad de proyectos. El anciano reconoce que hay cosas que no puede hacer, pero que hay proyectos que si puede continuar. Antiguas y nuevas vocaciones personales que, gozando de buena salud, nada impide practicar.

También pueden plantearse proyectos colectivos que seguirán después de su muerte. Esto está enlazado con las relaciones que establece en su medio. Ello va a estar determinado por el esfuerzo personal. El percibir que se tiene una misión, le da un sentido a la vida. No tener una misión lleva al cansancio y la desesperanza.

Las personas mayores que sigan siendo emprendedoras, activas, interesadas por el mundo, por las relaciones y por las tareas, viven más tiempo, y más felices, afrontan así mejor el paso de los años.

## DISEÑO METODOLÓGICO:

### Capítulo 2: Metodología y análisis de los resultados.

*Epígrafe 2.1:* Consideraciones generales sobre la metodología utilizada en la investigación

#### ***¿Por qué se utiliza la metodología cualitativa?***

Sabemos que uno de los factores que tienen que ver con el comportamiento humano, se basa en la importancia y el significado que los objetos, los hechos adquieren para cada persona, significado que es construido en las relaciones de una con otras en la vida cotidiana.

Justo hacia este aspecto de la realidad apuntan los métodos de investigación cualitativa; debido a que parten del supuesto básico que el mundo social, es un mundo construido con significados y símbolos. Esto implica la búsqueda de esa construcción de sentidos y significados, en los distintos niveles de expresión de la subjetividad: individual, grupal y social. En si la dirección de esta metodología está dirigida a comprender las esencias de los procesos psicológicos y sociales, buscando la transformación -necesaria- con la participación directa y activa de sus protagonistas en pos del desarrollo y el crecimiento personal y social.

Este paradigma defiende una realidad holística, humanista y emergente, donde el sujeto es activo y capaz de transformar, donde el investigador condicionado por su subjetividad, sus valores y juicios es el principal instrumento de medida.

Tomando en cuenta esta metodología, los objetivos fundamentales de esta investigación están encaminados a comprender como se comportan los procesos psicológicos y sociales, en su esencia, complejidad y dinamismo; privilegiando además la participación proactiva de sus principales protagonistas.

#### ***Epígrafe 2.2:*** Diseño Metodológico:

Problema científico

❖ ¿Cómo potenciar el desarrollo de proyectos de vida en un grupo de mujeres de la tercera edad pertenecientes al Círculo de abuelos “Tele Turquino”?

En consecuencia se plantean los objetivos de la investigación:

Objetivo general:

- ❖ Proponer una estrategia de intervención psicológica para potenciar el desarrollo de proyectos de vida en un grupo de mujeres de la tercera edad pertenecientes al Círculo de abuelos “Tele Turquino”.

Objetivos específicos:

- ❖ Sistematizar los indicadores teóricos para el estudio y potenciación del proyecto de vida en mujeres de la tercera edad.
- ❖ Realizar un diagnóstico de las regularidades de los proyectos de vida en estas mujeres pertenecientes al Círculo de abuelos “Tele Turquino”.
- ❖ Diseñar una estrategia de intervención psicológica, que permita potenciar el desarrollo de proyectos de vida en estas mujeres.

Definiciones conceptuales:

- ❖ Adulto mayor: persona relativa a la tercera edad (aproximadamente a partir de los 60), individuo que vive una etapa del desarrollo vital condicionada social y culturalmente en la cual se hacen evidentes los cambios biopsicológicos resultado de su envejecimiento sistemático. Es una etapa en la que se vislumbra como neoformación la autotrascendencia, condicionada por la necesidad de transmitir la experiencia acumulada a aquellos que rodean al anciano. La sabiduría que se adquiere con los años se vuelve esencial herramienta para el ajuste psicológico a esta etapa.<sup>57</sup>
- ❖ Desarrollo personal: El desarrollo personal es un proceso de revisión y conocimiento personal que permite tomar conciencia de las fortalezas y debilidades que se poseen y, de este modo, relacionarse mejor con uno mismo y con los demás. Este desarrollo supone un nivel determinado de ajuste psíquico, de integración de la personalidad. A esto se refiere la construcción de una visión realista de las posibilidades internas y externas (actividad reflexiva).<sup>58</sup>
- ❖ Proyecto de vida: Consideramos el proyecto de vida como una formación psicológica que constituye uno de los subsistemas generales de autorregulación, en el que participan procesos motivacionales, valorativos y cognoscitivos. En este subsistema se estructuran los objetivos vitales y

---

<sup>57</sup> Concepto elaborado por la autora de esta investigación.

<sup>58</sup> Concepto elaborado por D'Angelo (1993).

los posibles planes de su realización en las dimensiones temporales de la experiencia individual, referida a las distintas esferas de vida y actividad del individuo.<sup>59</sup>

**Sujetos de la investigación:** Los sujetos que conforman la investigación van a estar determinados por diversos criterios de selección:

1. Que pertenezcan al círculo de abuelos.
2. Que posean las capacidades cognitivas necesarias para mantenerse en el trabajo en grupo. (Atención, memoria y pensamiento conservados)
3. Que pertenezcan al sexo femenino
4. Que estén dispuestos a participar en el estudio

Los individuos que van a formar parte del estudio: 9 mujeres adultas mayores, pertenecientes al círculo de abuelos. (Ver anexo 1)

**Métodos y procedimientos.**

#### Teóricos:

- ❖ **Análisis y síntesis:** Con el objetivo de valorar las relaciones esenciales entre las distintas categorías a estudiar, a través de la revisión y fundamentación teórica del tema objeto de estudio –los proyectos de vida en la tercera edad-. Mediante este método se logra la sistematización de algunos indicadores teóricos, necesario para el abordaje de esta problemática.
- ❖ **Histórico – lógico:** En función de un mejor análisis de los elementos teóricos/ metodológicos, se consideró la contextualización histórica de los elementos conformadores de la investigación, así como el análisis lógico de la información obtenida.

#### Empíricos

- ❖ **Observación:** (abierta) Se realizará con el objetivo de prestarle especial atención a la dinámica del Círculo de abuelos, donde se encuentran inmersas estas ancianas y otros abuelos, tomando en cuenta las relaciones interpersonales que se establecen en el marco de las diversas actividades que realizan dentro del círculo de abuelos.(Ver anexo 2)

---

<sup>59</sup> Concepto dado por D'Angelo (1994).

- ❖ Grupo de reflexión: Se realizarán 6 sesiones de trabajo con el objetivo de diagnosticar conjuntamente con los sujetos, el comportamiento de la categoría objeto de estudio. A través de este análisis se obtendrán elementos necesarios, que guiarán la posterior intervención.

## Grupo de reflexión

**Los grupos de reflexión** tienen su historia en dos vertientes importantes. Una de ellas es la Psicología Social Argentina; sus antecedentes más inmediatos están en la concepción de grupos operativos de Enrique Pichón Riviére. Son considerados como modalidad de grupo operativo, por coincidir en su función.<sup>60</sup>

La otra vertiente se relaciona con los grupos de mujeres que a partir de los años '60 se desarrollaron en los EE.UU. cuando se impulsaba el movimiento de liberación femenina en ese país, constituyéndose no solo como espacios de encuentro entre mujeres, sino también como lugares de redescubrimiento de su capacidad para ser agentes sociales.<sup>61</sup>

**Los grupos de reflexión** se tornan, en un espacio de mediación importante para estimular o potenciar el desarrollo, al abrirse en estos la posibilidad de reflexionar, cuestionar o repensar aquellas dimensiones de las relaciones sociales.

Se pretende recurrir al trabajo grupal tomando como base los procesos de socialización/individualización, aprovechando los espacios de intercambio y elaboración conjunta, con la intención de promover procesos de autorreflexión sobre la base de vivencias, facilitando el crecimiento individual y la toma de conciencia, consolidando al mismo tiempo la autonomía.

El desarrollo del pensamiento crítico (autocrítico)-reflexivo, permite que la persona se oriente hacia la acción en sus diferentes esferas de actuación. Pensar-sentir-actuar son dimensiones de coherencia valorativo-práctica que forman las bases de los proyectos de vida encaminados en un sentido de progreso.

El objetivo de utilizar este dispositivo, en personas de la tercera edad, radica en la posibilidad de analizar en conjunto las contradicciones y conflictos que trae consigo esta nueva etapa de la vida; a través de la presentación de elementos de análisis que les permitan problematizar acerca de la

---

<sup>60</sup> Pichón Rivére, E: Del psicoanálisis a la Psicología Social, Tomo II. Galema, Buenos Aires. 1971. Citado en Coria, C: El sexo oculto del dinero. Formas de la dependencia femenina. Editorial GEL, Buenos Aires. 1986.

<sup>61</sup> Ibídem

construcción y orientación de los proyectos de vida, en la dimensión configuracional de la personalidad.

En medio del proceso de envejecimiento, el anciano realiza una lectura crítica con relación a su responsabilidad en la prolongación -con bienestar y salud- de su propia existencia. De ahí que si se le brindan además los recursos necesarios, para poder afrontar las diversas adversidades que puede traer aparejado este proceso; se logrará lo que se espera al tratar temas relativos a esta etapa, un envejecimiento satisfactorio. No sólo desde los lineamientos que trazan las políticas sociales, también desde la educación de todos hacia una longevidad placentera y desde el esfuerzo personal de los ancianos y ancianas por reajustarse a las nuevas exigencias de esta etapa de la vida

### *Epígrafe 2.3: Diagnóstico participativo:*

Objetivo: Realizar un diagnóstico participativo de las regularidades del proceso de desarrollo de los proyectos de vida en un grupo de mujeres de la tercera edad.

Es una estrategia psicológica diseñada para adultas mayores, que utiliza como dispositivo esencial la reflexión grupal (grupo de reflexión).

El proceso de diagnóstico pretende ir más allá de una mera descripción del asunto, la intención irá dirigida entonces a determinar las regularidades de los proyectos de vida desde la complejidad misma de la personalidad de los individuos en esta edad, basándose fundamentalmente en la problematización, la reflexión, la crítica y la autocrítica.

Las particularidades que encierra un grupo de esta edad de desarrollo, se convierten en fuente de análisis para la investigación, puesto que la variable psicológica, que se toma como objeto de estudio, tiene sus peculiaridades en esta etapa del ciclo vital.

El trabajo en grupo moviliza y enriquece la dinámica de relaciones intersubjetivas y potencia con ello, el desarrollo de la subjetividad individual, en un movimiento dialéctico y multidimensional de lo afectivo-motivacional, lo cognitivo y los procesos de toma de decisiones.

La estrategia estará planificada para desarrollarse en 6 sesiones, con 3 encuentros semanales de 30 a 45 min. (Esto puede estar sujeto a cambios según las características de la muestra).

Este análisis se efectúa a través de dos niveles esenciales- forman parte de la teoría de Pichón Riviére – lo temático, que recoge los contenidos expresados en el discurso y lo dinámico que recoge las expresiones de comportamientos visibles, mediante sus indicadores fundamentales (pertenencia, pertinencia, telé, cooperación, comunicación, aprendizaje). Estos niveles van a



permitir además la interpretación del desarrollo de la tarea, así como el desempeño de roles en su realización.

La propuesta metodológica de estos grupos según la experiencia de sus practicantes, se basa fundamentalmente en tres momentos:

- la visualización de lo cotidiano,
- el repensar lo obvio e incluir lo omitido en la cotidianidad (femenina en nuestro caso)
- la resignificación de lo tradicionalmente asumido.

*Epígrafe 2.4: Diseño y análisis de las sesiones. (Ver diseño en anexo 3)*

❖ **Sesión 1:** Introducción al tema. Encuadre de la tarea.

Recurso metodológico auxiliar: Lectura del artículo el Decálogo de la vejez. (Anexo 4)

**Análisis temático:**

Aunque en trabajo previo a esta primera sesión se valoró con cada posible miembro su participación, al inicio de la misma se manifestaron comportamientos individuales, muestra en algunos casos de resistencia a la actividad, lo que pudiera ser índice de presencia de conflictos respecto a la tarea; evidenciado en la incertidumbre ante el interés de participar y las posibilidades para hacerlo.

Ya reunidos, se percibe relativa facilidad para establecer contacto personal íntimo, debido a que este es grupo lleva tiempo de constituido bajo otros objetivos (círculo de abuelos); mostrándose conversadoras y animadas.

En el momento de iniciar formalmente la sesión, en la mayoría se muestra espontaneidad para expresar sus opiniones aunque se perciben reservas en algunas de las partícipes. El caldeamiento se inicia con la presentación de las participantes, a través del completamiento de refranes; creando así un ambiente favorable para el posterior tratamiento de la temática y apelando a la utilización de la memoria en acciones de agrado personal.

Como paso al desarrollo del tema general, se procede a la lectura de un texto, que permitió que estas mujeres repensaran su situación en esta etapa de la vida, tomando en cuenta las diferentes esferas de actuación y los disímiles cambios por los que transitan las personas que llegan a la tercera edad. En los comentarios y anécdotas surgidas a partir de la lectura realizada, se explicitaron acciones y comportamientos, que según la percepción de las participantes se relacionaban con el rol de adultas mayores; el encargarse del mantenimiento del hogar, el cuidado de los nietos, el cuidado

de familiares enfermos, “el asistir al mercado”, emergen como acciones más comunes. Esto pudiera ser indicador de una visión esquemática y estereotipada de las funciones que cumplen los adultos mayores, específicamente las mujeres, en el marco de sus relaciones con los otros.

Otras respuestas vienen asociadas a características personales que van asumiendo las adultas mayores, en el marco de sus relaciones de convivencia, entre ellas el respeto, la comprensión, el ponerse en el lugar del otro, etc.”Hay que llamar y analizar por qué las personas hacen las cosas, no vaya a ser que tengan problemas o alguien con problemas en la casa”...”Es necesario respetar la opinión y derecho de cada cual”...”El respeto empieza por uno mismo y termina en la comunidad”.

Otro de los aspectos mencionados está asociado a los cambios que trae consigo la llegada de la vejez: “En la vejez ha cambiado mi sistema de vida de cómo era antes a como soy ahora”...”Yo era el eje de mi casa, después que enviudé, me quedé sola; mi familia son mis compañeros del círculo de abuelos”... “Con la vejez solo llegan enfermedades.” Los problemas de salud se perciben como preocupación de la edad, lo que pudiera estar indicando una insatisfacción con la etapa actual, debido a una inadaptación a los cambios y a una desvalorización del sujeto asociado a la vejez.

De forma implícita se reconoce en el grupo cierta añoranza por etapas anteriores de la vida, específicamente la juventud, asociando en su mayor parte a la vejez con las pérdidas personales –de status, de roles, de seres queridos, de salud- ; surgiendo como temas comunes de sus conversaciones cotidianas. Lo que se hace más claro en las limitaciones que se autoimponen, lo que marca estereotipos asociados a la edad e imagen propia.

Debido a que es una primera sesión de sensibilización la coordinación en el cierre, pide opiniones respecto al tema tratado, solicitando además a las participantes que digan como se sintieron, expresando en su mayoría bienestar e interés en un plano más individual.

#### **Análisis dinámico:**

**Pertenencia:** Al comienzo de la sesión todas muestran aprobación por el trabajo en grupo; aunque ninguna se resistió explícitamente, una vez comenzada la tarea una de las participantes comenzó a asumir el rol de líder en retroceso. Negando su opinión ante el tema propuesto, dificultó su identificación con la tarea grupal. El grupo responde incitando a la colaboración de todos.

**Pertinencia:** En cada momento de la sesión, el grupo se muestra presto a reflexionar en conjunto, obteniéndose interesantes comentarios respecto a la temática tratada. Sin embargo, en el momento de desarrollo de la tarea, se muestra superficialidad en algunos planteamientos, indicador de una

posible resistencia emocional a comentarios, que revelen aspectos más personales. Se empieza a ir conformando el rol de portavoz, asumido por la presidenta del círculo, portadora de las devoluciones y ansiedades del grupo; además de los roles de miembro pasivo y líder en retroceso.

**Comunicación:** Se muestra una comunicación en sentido bidireccional, de la coordinación a las participantes y viceversa, aunque en ocasiones la coordinación no supo realizar las devoluciones oportunamente. Respecto al tema presentado se realizaron comentarios grupales, que favorecieron el debate y la reflexión. Sin embargo varias de las participantes no pronunciaron su opinión al respecto, repitiéndose las mismas personas en las intervenciones.

**Cooperación:** las relaciones se denotan armónicas, percibiéndose estas como parte de un grupo de compañeras que interactúan, en función satisfacer necesidades de reconocimiento, apego y valoración positiva de los otros y de sí mismas. En función del desarrollo de la tarea grupal, posicionan, en su mayoría, al grupo por encima del plano individual, como recurso además para la solución de sus problemáticas.

**Aprendizaje:** En esta primera sesión los comentarios fueron fundamentalmente dirigidos a analizar problemáticas generales, esto en ocasiones dificultó un tratamiento de mucha mayor profundidad sobre la temática, debido a que se llegó en ocasiones a análisis impersonales y superficiales. Las interrupciones externas y algunas posiciones de resistencia asumidas, afectaron las posibilidades de una mayor sensibilización. No obstante se activó y reconoció este espacio como momento para la reflexión.

**Telé:** El grupo muestra signos de encubrimiento (matiz emocional) de las diversas manifestaciones en el marco de las relaciones grupales, tanto positivas como negativas, lo que dificulta en ocasiones las valoraciones y el juicio crítico de estas acciones. El grupo se mantiene calmado y colaborador, en la medida de lo posible. Se cumplió el objetivo de la sesión a pesar de las dificultades referidas.

❖ **Sesión 2:** El anciano(a) como sujeto en contexto.

Recurso metodológico: Juego dramático.

Análisis temático:

En el inicio de la sesión se realiza una breve referencia a lo tratado en la sesión anterior, notando que pocas de las participantes se acordaban de lo referido en el trabajo. A breves rasgos se pudo llegar a valorar lo sucedido anteriormente – justificando el hecho con alusiones al vejez “Mija, cuando una es vieja la memoria no es la misma...” a una se le olvida todo”, expresiones que

pudieran estar indicando autoconcepto y autovaloración inadecuada. Además este elemento despunta como resistencia ante el hecho de ser protagonistas, con un valor esencial para la realización de la tarea y un posible temor a la responsabilidad que ello implica.

Ya en el caldeamiento, tras la consigna de la rifa afectiva, la mayoría de las participantes lograron llegar a un estado favorable para pasar a la tarea grupal; debido a que través de esta técnica, se favorece la expresión emocional y las relaciones de empatía. En algunas de las ancianas este ejercicio causó resistencia, específicamente cuando se trataba de acometer acciones como: bailar o interpretar un personaje, actividades que según su percepción, ya no pueden realizar por la edad o por el temor solapado al ridículo, lo que indica dificultades en la identificación positiva con la etapa y el consecuente daño en la autovaloración.

En el momento de desarrollo de la tarea, se realiza el juego dramático bajo el lema “el temor a la vejez”, después de realizada la escena los comentarios que se suscitaron, giraron en torno a aspectos contradictorios al abordar esta temática. Por un lado se explicita el temor a la edad, debido a que se asocia con un declinar biológico, físico y psicológico: “Las personas cuando vamos adquiriendo más edad vamos cambiando el metabolismo y el ritmo de vida y cogemos, miedo a las cosas”...” Uno va perdiendo capacidad, podemos ayudar, pero como antes ya no podemos lavar, planchar o limpiar”...” Siempre fui una persona súper ágil, viajaba con frecuencia, pero ahora le temo producto a la diabetes y eso lo provoca la vejez” ...”Ahora en la vejez, mi hermana no se mira en el espejo por nada del mundo”. Vuelve en este caso a salir como emergente una valoración estereotipada de la vejez, con la consecuente estigmatización de la etapa. Se evidencia además una añoranza implícita a cualidades como la juventud, la belleza, la agilidad, debido a que representan parte del poder –en el plano individual y social -que se pierde con la llegada de la senectud.

Por otra parte se denota el enfrentamiento a una etapa de la vida que trae cambios y transformaciones y a una sociedad que incluye en su sistema de relaciones a los adultos mayores: “lo único que puedo decir es que tenemos que llevar la vejez como venga, no acobardarnos y enfrentarla como podamos”...”Que nos acojan, que nos quieran, que la juventud no nos haga a un lado, también que cuenten con nosotras”...” El problema es que la generación que viene detrás tiene que vivir lo que les toca, y no pasamos ni a un 3er ni 4to lugar, sino que tenemos que ocupar nuestro lugar y enfrentar la vida”. Esto que pudiera ser indicador de adaptación a la etapa, se evidencia

como aceptación pasiva de la situación, sin percibirse la necesidad del cuestionamiento crítico de las situaciones de la cotidianidad y de la posibilidad de su transformación.

Cuando la coordinación devuelve la necesidad de cambiar la situación actual y de hacerla desde los recursos que tenemos, sin belleza o juventud, se producen diversos comentarios, que parten de las vivencias personales. Lo expresado gira en torno a las estrategias concretas para enfrentar la 3ra edad, que van a resultar tan diversas como los sujetos que las llevan a cabo. Uno de los más mencionados tiene su base en la relación con los coétaneos: "Una compañera tuvo problemas, conversamos e intercambiamos opiniones, porque hay quienes tienen más problemas que uno y la vida continúa"... "el sentir que otros están a nuestro lado cuando lo necesitamos, es bueno"... "Nos reunimos amigos de la infancia y realizamos, como especie de una tertulia, se pasa bien el rato".

Otro de los aspectos mencionados está relacionado con los cambios en el estilo de vida "Me crié en una familia de 14 personas y éramos muy unidos, cuando fueron muriendo todos, mi vida dio un vuelco. Ahora vivo con otras personas (sobrina), pero ellos son jóvenes y tienen intereses que no son los míos."

Otra de las formas en las que estas ancianas hacen frente a la edad, tienen su sustento en las relaciones familiares: "Mis nietos me ocupan mucho espacio; después que mi hija tuvo el accidente, mi tiempo lo dedico casi en su totalidad a ayudarla con sus 2 niños, porque con un solo brazo no puede hacer mucho." El sentimiento de finitud de la existencia, es un motivo para acudir a otra de estas estrategias. El refugiarse en creencias religiosas y en la fe que ella promueve, les brinda a los ancianos estados de bienestar y placer: "Pasé por muchos problemas, y entre ellos la muerte de mi hija menor, pero gracias a Dios, encontré en la iglesia la paz, la resignación y la conformidad que tanto necesitaba"... "cuando voy a la iglesia encuentro paz y tranquilidad", esta expresión suele ser símbolo de uno de los deseos más esperados, cuando nada se espera, más que paz y tranquilidad, no hay obligación de ofrecer, desear o proponerse nada más. Esto implica que las soluciones a las situaciones se depositen en un 3ro, viéndose limitado el ejercicio de la autonomía y la autodeterminación, expresándose en la asunción de conductas pasivas que obstaculizan el desarrollo personalógico.

A pesar de los esfuerzos por mantener una adaptación a esta etapa de desarrollo, emerge un sentimiento de insatisfacción con la realidad actual en la que conviven, lo que se expresa en una inadecuada elaboración del conflicto, entre la época que le ha tocado vivir y las condiciones

sociopsicológicas de su edad cronológica. Otro aspecto a tener en cuenta son las asignaciones que desde lo sociocultural, mediatizan las formas de asumir la vejez; expresándose en las participantes sensaciones de malestar, cuando ya no pueden cumplir un papel activo en el medio social. Esto viene dado porque no se llega a reconocer que los propios estereotipos imperantes, en el imaginario social, alrededor de la edad son los condicionantes de esta situación. Se evidencia además dificultades en la elaboración de los duelos que vienen aparejados a esta etapa.

En el cierre la coordinación pidió expresar con un gesto como se sintieron; en su mayoría manifestaron gestos de agradecimiento y de interés: “Al principio tenía deseos de irme pero lo que hemos hecho hoy, me ha gustado”.

#### **Análisis dinámico:**

**Pertenencia:** La asistencia y puntualidad se mantuvo, esto como posible indicador del interés por los temas que se tratan; aunque en algunas se mostró resistencia al inicio de la sesión, preocupándose por el horario y otras actividades que debían realizar.

**Pertinencia:** La actividad grupal, genera un espacio de discusión sobre temas cotidianos, sin embargo en algunas aún no se convierte en motivación real. La atención no se mantiene estable en todos los miembros del grupo pero en el transcurso de la dinámica la tarea se va perfilando y cumpliendo con mayor claridad; a partir de la materialización de comentarios y experiencias que reflejan, a través del grupo, el sentir individual. Se mantienen los roles de portavoz, líder en progreso y líder en retroceso.

**Cooperación:** Se muestran signos de colaboración en la actividad dramatizada y mayor disposición en el trabajo grupal. El portavoz de la sesión pasada, se mantiene en su rol, despuntando otras participantes en el rol de organizador de la presente, se nota mayor implicación en la tarea.

**Comunicación:** Se logra, que las participantes mantengan una actitud respetuosa ante la escucha, debido a que en ocasiones se interrumpieron las intervenciones; pero se consigue mantener una disposición general hacia las reflexiones generales. Se mantuvo una comunicación bidireccional, pero en esta sesión el mayor peso de los comentarios cayó sobre las participantes.

**Aprendizaje:** El no retomar de forma individual los contenidos de la sesión anterior, dificultó al comienzo la identificación con las problemáticas a tratar. Este aspecto debió ser previsto por la coordinación. En el transcurso de la sesión se mostró un análisis crítico, pero con tendencia a la

personalización; lo que obstaculiza la reflexión profunda y la elaboración de generalizaciones, respecto a la repercusión de estas situaciones en el sistema de relaciones que se establecen.

**Telé:** Aunque la atención se mantiene un poco disgregada crece la participación y la confianza para cuestionar lo que el otro dice. El clima grupal es más relajado y alegre.

❖ **Sesión 3:** Realidad proyectada o proyecto real

Recurso metodológico: Juego de roles.

**Análisis temático:**

En el comienzo de la sesión, se realiza por parte de la coordinación un relato de lo sucedido e en la sesión anterior, previendo la situación que se dio en esta con la ronda de comentarios. Pero esta vez las participantes recordaban mucho más lo que había ocurrido. Luego se realizó un caldeamiento específico, permitiendo que las participantes se centraran en la tarea grupal; debido a que por cuestiones organizativas esta sesión duraría un poco menos de lo normal. Se utilizó para este fin como recurso la lectura de una frase. A partir de esta, se comenzaron a identificar en su mayoría con la importancia de planear y proyectarse, antes de acometer las acciones. Pero además resaltaron opiniones, que expresaban contradicciones a la hora proyectar fines y metas; el momento, los recursos, la disposición, fueron algunos de los aspectos mencionados y que fueron utilizados por la coordinación para reflexionar sobre los proyectos de vida en esta etapa.

En el momento de desarrollo de la tarea, se propuso un juego de roles, potenciando miradas diversas ante la presencia de un mismo proyecto. A partir de la escena donde se expone como deseo importante, que se cumplió: el nacimiento de un bisnieto; emergen como contenido esencial los proyectos familiares: "Mi proyecto es ver a mis nietos y mi nuevo bisnieto y que Dios me dé mucha salud"... El mío es mejorar mi salud, poder vivir la vida y seguir ayudando a mis hijos y nietos"... "Mi proyecto es mejorarme en mi enfermedad(cardiopatía) y le pido todos los días a Dios que me dé fuerzas para ayudar a mi familia". .."Mi planes son viajar, para poderme reunir con mi familia en España y luego con mi hijo en EE. UU". En este sentido aunque se identifican deseos e intereses personales, no se perfila ningún plan o proyecto en función de la prolongación de la existencia. Las metas que se proponen van en función de una satisfacción de necesidades actuales, por lo que el futuro no se muestra como dinamizador del desarrollo personalológico.

Las posiciones que se asumen responden al hecho de que, la familia se convierte en espacio importante de gratificación de necesidades personales (afecto, apoyo, trascendencia). Estas están

vinculadas, además, al destino instituido socioculturalmente para los ancianos y específicamente para las mujeres, que por una parte justifica la exclusión del medio social de estas personas y por el otro permite la búsqueda del logro a través de las relaciones que se establecen en este marco – capacidad instituida de posponer proyectos personales, en función del bienestar de los otros- .

Esto lleva a la pregunta: ¿por qué la felicidad debe radicar en los otros y no en uno mismo?; elemento que suscitó comentarios asociados a las expectativas personales: “la felicidad no existe, lo que nos resta es tratar de vivir los años que nos quedan”...” yo no tengo proyectos, los planes que tenía ya los cumplí”. Surge como emergente, que igualan a la vejez con la pasividad y la muerte, por lo que se van degenerando los recursos psicológicos a causa del desuso (proceso de despersonalización.)

Ante la posibilidad de pensar en los deseos y proyectos que tienen para lograr en la vida, estas participantes no logran expresarlos, como intereses y objetivos sino como privaciones, en una de ellas ni siquiera se pudo precisar que quiere en la vida lo que indica un deficiente desarrollo personalológico, donde se muestra pobre acción reflexiva y evasión o desconocimiento de las vías de materialización de las necesidades comprometidas en los fines y proyectos personales.

Aunque la mayor parte expresó dentro de sus mayores anhelos, el logro de bienestar social y psicológico, algunos se concretaron en aspectos materiales:” Mi proyecto es que me arreglen mi casa, porque cuando llueve, ya no sé donde me voy a poner”...” mis planes son terminar mi casa y que Dios me dé mucha salud para poder ver muchas cosas” y una de ellas valoró el hecho de tener planes futuros. Sin embargo es significativo reconocer que la mayoría solo desea paz, tranquilidad y salud lo que pudiera ser indicador de la falta de objetivos y proyectos en la vida, asociado a la concepción de una etapa sin futuro en la que solo cabe esperar la muerte, y donde mayormente se pone la responsabilidad de que se cumplan sus deseos (que no llegan se llegan a constituir en objetivos concretos) en un tercero: dios, la familia, el estado; por lo que se limita la responsabilidad y autonomía en el proceso.

En el cierre, se procede a expresar con una palabra, que les pareció el encuentro, mostrándose en este momento inquietud por el fin de la tarea. Las devoluciones de la coordinación se dejan para el próximo encuentro.

Se evidencia poca flexibilidad, ante la oportunidad de proyectarse hacia la autorrealización, y una escasa perspectiva futura determinada por una relación conflictiva con el presente, desde el punto de vista de las vivencias y experiencias personales. Como emergente se identifica una



desestimación de las potencialidades propias, la falta de confianza para lograr lo que se puede querer; cuando se piensa que no se puede lograr, entonces simplemente no se desea o se asume una actitud pasiva ante las necesidades.

#### **Análisis dinámico:**

**Pertenencia:** En el comienzo de la sesión y tras el acuerdo de agilizar el trabajo, el grupo se puso en disposición y hacia la tarea grupal. Tras la devolución oportuna de los comentarios de la sesión anterior, se procede al caldeamiento y luego al planteamiento de la temática. El organizador y portavoz de la sesión anterior se vuelven a desempeñar como tales.

**Pertinencia:** Hubo fluctuaciones en la productividad, disminuyendo las participaciones y la calidad de las mismas. En el momento de integrar las vivencias y experiencias, afloraron comentarios personalizados que muestran falta de concientización con las propias vivencias y conflictos relacionados con el tema tratado. La atención por momentos se vuelve inestable, aunque no afecta la calidad de la tarea en sentido general. Se sigue privilegiando este espacio para la reflexión

**Cooperación:** Las participantes se mostraron poco colaborativas como grupo, las intervenciones se dieron respondiendo a reflexiones personales, aunque las explicaciones y orientaciones sobre las tareas a realizar, se comprendían, a la hora de acometerlas no se evidenció cohesión en los elementos expresados. Esto puede estar debido a que en esta sesión respecto a las sesiones anteriores, se trataron temas más cercanos a la realidad individual, donde se vivencian contradicciones y conflictos; lo que se explicitó en los comentarios efectuados y la forma de asumirlos.

**Comunicación:** La comunicación es adecuada, se respetan las opiniones, aunque falta una mayor reflexión grupal. El contenido de los mensajes enmarca la necesidad de una reflexión más profunda sobre el tema.

**Aprendizaje:** Por la cantidad de intervenciones y la calidad, se muestra que no se llegó a un reconocimiento efectivo, de las principales causas y consecuencias de la temática tratada. La falta de devoluciones oportunas por parte de coordinación y la premura del tiempo, estuvieron entre los factores que interfirieron en la calidad del análisis sobre el tema. Al respecto la coordinación, estima realizar las devoluciones en la próxima sesión con recuerdos de lo que sucedió en la presente.

**Telé:** Se establece cierta empatía y confianza, el clima grupal se mantiene cálido y se aprecia procesos de transferencia del grupo hacia la coordinación, en el sentido de verla como autoridad.

#### ❖ **Sesión 4:** Mi vida, mi historia

Recurso metodológico: Juego dramático.

##### **Análisis temático:**

Esta sesión se retoma luego de un fin de semana, así que la coordinación hace la presentación y se reencuadran las reglas de trabajo en grupo, así como los objetivos perseguidos. La coordinación además recuerda, en forma de ronda de comentarios, lo ocurrido en la sesión anterior. En el caldeamiento, tras la consigna de: mostrar con un gesto un estado de ánimo, se muestran dificultades para la expresión de sentimientos y estados de ánimo facialmente, las expresiones gestuales para expresar un sentimiento o estado no varían mucho de una a otra, esto concuerda en el plano teórico con una represión social sobre la vejez en cuanto a su vida emocional, la cual conscientemente encuentra dificultades para mostrarse socialmente. Finalmente se logra en mayor medida con sentimientos y estados de ánimo positivos, promoviendo satisfacción y relajación en el grupo. Se realiza un breve comentario por la coordinadora de la importancia que revierten los estados de ánimo positivos para el bienestar y la salud en general (física y psicológica).

El recurso para entrar en tarea fue el juego dramático, el cual permitió que en la escena representada, se hiciera alusión al cumplimiento de un importante proyecto personal, donde una de las participantes cómo siendo muy joven respondió a un llamado para profesores de primaria –“aunque no lo tenía concebido así, este pasó a ser mi proyecto”-.

Los relatos y anécdotas al respecto, evidenciaron que no en todas, los fines propuestos llegaron a su conclusión o propiciaron satisfacción personal; la vida de algunas de estas mujeres, se encuentran matizadas por sueños viejos no realizados: “mis planes estaban en función de formar un familia con muchos hijos, pero un fibroma que tuve, estos no se pudieron realizar”....”Quería ir a la facultad, pero mi mamá se enfermó y tuve que cuidarla” Estos proyectos, mantienen a la persona anclada en el pasado, mostrándose poca capacidad de reelaborar estos contenidos, en función de alternativas presentes y futuras de bienestar y desarrollo personal. Al tomar en cuenta los contenidos de estos proyectos, pocos responden al autodesarrollo y la autorrealización.

Al preguntarles las diferencias entre los momentos “buenos” y “malos”, en la vida, aluden al destino como el causante de los malos, lo que denota la percepción de irresponsabilidad e invariabilidad de su situación actual marcada por el destino frente a la que se puede hacer bien poco, esto dificulta la posibilidad de planificación y proyección que nada puede contra el destino: “El destino en ocasiones

te juega una mala pasada y te tienes que resignar”; esto pudiera estar indicando además que los procesos autonomía, están mediatizados por una dependencia de acontecimientos personales y externos.

Ante esta imperativa, una de las participantes portavoceó un importante elemento, que influyó en la dinámica grupal, este se refiere a la incorporación a la Universidad del Adulto mayor; la cual actúa como espacio para aprender a actuar en presente, a partir de los condicionantes sociopsicológicos de esta etapa de desarrollo, pero que sirve además para reelaborar contenidos que desde las experiencias pasadas los modos de hacer y pensar en esta etapa –aspecto este que se trató con mayor énfasis.

En el cierre, la coordinación lee una frase, apelando al pensamiento crítico y reflexivo en las participantes, además de pedirle que en una frase grupal expresaran como se sintieron: “No siempre uno habla del pasado en función de logros, más bien es para recordar lo que se ha perdido, así que fue interesante”, la portavoz del grupo fue la que emitió este mensaje.

Vuelve a emerger, en esta sesión, la añoranza por la juventud, como etapa privilegiada del ciclo vital, por sus consecuentes logros en las esferas de actividad y de relaciones. Se evidencia además limitaciones en la vida cotidiana, expresado en el no reconocimiento, a la posibilidad de una forma de vida satisfactoria, a partir de las condiciones actuales de su existencia. No se realiza un adecuado uso de los recursos psicológicos para enfrentar las problemáticas asociadas y los conflictos que se vivencian respecto a la etapa.

#### **Análisis dinámico:**

**Pertenencia:** Se accede con interés a la situación grupal, las participantes esperan la llegada del equipo de coordinación. Se mantienen los mismos roles, que en las sesiones anteriores, la participante que suele ser líder en retroceso vuelve a negarse dar su opinión respecto al tema, pero esta vez el grupo no expresa aprobación a su conducta. Respecto a sesiones el grupo muestra ciertos avances, respecto a la motivación e implicación con la tarea. Se muestra un interés por aquellos participantes que menos participan.

**Pertinencia:** Se expresaron en un principio, resistencias a través de estados emocionales intensos, aunque se pudo acceder a la tarea satisfactoriamente, en este sentido se percibe mayor implicación en las dramatizaciones (se suscitaron estados afectivos de bienestar-risas-). Las intervenciones mejoran en cantidad, la calidad fluctúa en el sentido de un análisis más crítico.

**Cooperación:** Existe mayor nivel de cooperación, aunque no se logra aún una movilización al mismo nivel en todos los participantes.

**Comunicación:** Se mejora la escucha y la claridad de los mensajes emitidos.

**Aprendizaje:** Se nota aún débil nivel de aprendizaje al rememorarse ideas y conflictos trabajados en sesiones anteriores, aunque se debe hacer más énfasis en las devoluciones, en este caso sobre la responsabilidad individual en el proceso de desarrollo personal y en la capacidad de análisis. Respecto a otras sesiones los razonamiento van respondiendo, mucho más al nivel grupal. Se muestran los primeros indicios de un ECRO común. Se cumple en su mayoría el objetivo de la sesión.

**Telé:** El clima en momentos se tornó resistente, pero luego primó la empatía y la cohesión.

❖ **Sesión 5:** Mi vínculo con los otros.

La familia y las relaciones intergeneracionales.

Recurso metodológico: Juego dramático.

#### **Análisis temático:**

En la apertura de la sesión, el grupo comenta sobre una competencia de tablas en la cual participarían; las ancianas se muestran animadas pero a la vez preocupadas por aquellas que no asistirían a esta actividad. Esto tiene como base la importancia que adquiere este evento, como fuente de reconocimiento social para los que participan. Para entrar en pre-tarea, la coordinación realiza una ronda de comentarios, vinculando el tema de la sesión pasada, con el tema de la presente, haciendo énfasis en las esferas de actuación donde hayan logrado mayores satisfacciones –específicamente la familia-. El caldeamiento potencia que comenten entre ellas sus ideas sobre la familia, valorándola como de trascendental importancia para la felicidad en esta etapa, pero reconocen que hoy enfrenta cambios muchos problemas.

En función de esto, se utilizó como recurso temático: El marciano, como alternativa, ante el pedido de las participantes de no realizar las dramatizaciones.

Esto pudiera estar indicando una resistencia, ante situaciones que contuvieran aspectos particulares, optando por la opción de hablar en 3ra persona; alejándose así de situaciones dolorosas y conflictos sin resolver. En este caso el grupo se activó inmediatamente, a partir del comentario de anécdotas respecto a la consigna dada.

La imagen que se proyecta de la familia, se sostiene sobre las relaciones entre las mujeres y sus descendientes: "Los padres siempre deben estar al tanto del crecimiento y desarrollo de sus hijos, guiándolos en todo lo que sea posible"...."Los hijos piensan que una siempre se mantiene joven, que no va a morir nunca". Esto pudiera estar indicando déficit o carencia, que se expresa asociado a los afectos; marcando en este aspecto relaciones de dependencia con los que le rodean. Además se evidencia una legitimación de los roles asignados y asumidos por la mujer como naturales y obligatorios (ser madres, cuidadoras, encargarse del hogar., etc.)

En otro orden se expresan implícitamente, insatisfacciones y dificultades asociadas a la pérdida de un estilo de vida autoritario y jerárquico, por uno donde cambian las posiciones de poder y status: "No se trata de echarse a un lado y dejar que los más jóvenes lo decidan todo. Hay que darles un espacio, pero respetando siempre nuestra opinión y posición en el hogar."

Ante la interrogante de, si cambia la posición de las adultas mayores en el seno de la familia, la primera opinión fue: "cambia totalmente"; pero sin embargo se expresaron comentarios que evidenciaron patrones rígidos y estereotipados: "...eso depende de la mujer, de lo que haya sabido inculcarle a los hijos... es importante el respeto "...Los hijos no pueden saber más que los padres, lo que uno les dice siempre es por su bien..." Yo crié sola a mis hijos, que son 7, y todos me deben respeto y obediencia". Otras posiciones dan evidencia de una identificación autovalorativa inadecuada en la etapa vital, lo que no permite un posicionamiento estable y coherente con el desarrollo de la personalidad: "...una en la familia ya cumplió su papel...", " La vida cambia, porque una deja de hacer cosas que antes hacía, pero en ocasiones son los otros los que determinan este cambio", por lo que se perfila un déficit en los recursos personológicos para asumir las dificultades y promover los cambios necesarios; pero se evidencia también que dentro del marco de la familia se reproducen patrones de comportamientos que más allá de favorecer la autonomía, devalúan al anciano en función de un "apoyo", que se vivencia en calidad de bastón.

Pero esto no se absolutiza, comentarios al respecto indican que el buscar opinión en los mayores, y el aceptar a éstos como guías del proceso de desarrollo de los otros significativos en el proceso de relaciones sociales, se asume como una estrategia de enfrentamiento grupal a los eventos por los que transita la familia: "Cuando hay que resolver algún problema nos sentamos y lo conversamos en familia"... Mis hijos, mis nietos me consultan para todo".

En esta sesión el grupo plantea que se están produciendo además cambios en la sociedad, donde en su criterio han disminuido las relaciones afectivas entre las personas y las posibilidades de manifestar estos sentimientos de afecto; al menos como ellos tienen concebido el afecto, a partir de la atención y el respeto: “Ya no hay respeto a los mayores y eso es porque se han perdido valores”... “A mis hijos los crié como criaron a mí, pero los muchachos de ahora no respetan a nadie”. Lo que pudiera ser señal de una visible inadaptación, a las nuevas formas de expresión de la subjetividad social; a pesar del mantenimiento de necesidades de afecto y reconocimiento.

Se producen valoraciones que intentan un análisis reflexivo y crítico, a la vez que hacen relucir el malestar asociado a la situación actual y al reconocimiento de su rol y responsabilidad en ella: “En la Universidad del Adulto Mayor nos enseñan, como lo primero, a decir no, al maltrato, al desamparo, a la exclusión. Porque aunque no es mi caso, este hecho es común y hay que aprender a hacerle frente”.

En el cierre, la coordinación pide que expresen con una palabra como se sintieron en el encuentro, resaltando expresiones como: “interesante, importante, conocimiento...”

Emergen en esta sesión un déficit de la capacidad para elaborar los duelos por los posibles cambios de roles en la etapa. Se identifican además dificultades para una autovaloración adecuada ante las situaciones que se presentan en la etapa, así como pocos recursos psicológicos para promover el cambio en éstas. Se denota deficiencias en el ejercicio de la autoridad, asociado a la definición de sus espacios y límites con relación a los otros.

#### **Análisis dinámico:**

**Pertenencia:** el grupo se identificó con la tema a tratar, por esto en el debate se notó implicación y motivación hacia la temática. En esta sesión vuelve a faltar una anciana. La puntualidad sigue manteniéndose adecuada. Al inicio de la sesión, algunos miembros que llegan primero, se ponen a arreglar el local donde se trabajó (barren porque ha llovido). Al realizar actividades sin previa orientación, responde a un mayor grado de implicación, con un espacio que se privilegia, por las relaciones y reflexiones que en él se llevan a cabo. Se va perfilando el espacio grupal por encima de los niveles individuales.

**Pertinencia:** los miembros del grupo muestran cierta resistencia, ante el recurso que se utilizó para tratar este tema, pero finalmente lo asumen satisfactoriamente. Las intervenciones mejoran su

cantidad y calidad. Se mantienen algunos de los roles asumidos en sesiones pasadas: el portavoz, el líder en progreso.

**Cooperación:** se nota disposición positiva hacia el debate, las relaciones que se establecen al interno del grupo facilitan la apertura, al tratamiento de cuestiones más personales.

**Comunicación:** A pesar de las distracciones externas, no se dificultó la comunicación. Se empieza a percibir cierta reorganización del discurso a partir de las intervenciones de los portavoces para compartir conceptos y términos asociados a la inserción en la sociedad.

**Aprendizaje:** El empezar a repensar el tema de la familia ya resulta un aprendizaje, aunque la mirada que se le da no es todo lo reflexiva y crítica que permite. El grupo logró, levantando las resistencias hacerle frente a situaciones de conflictos personales.

**Telé:** las relaciones en el grupo y con la coordinación son de afecto y ayuda, a pesar de que el tema provocó un clima emocional intenso, se notó un acercamiento en el grupo a partir de la coincidencia de situaciones vividas. Se mostraron expresiones de transferencia y contratransferencia

❖ **Sesión 6:** Lo que fui, lo que soy...Cierre del tema.

Recurso metodológico: Técnica “Las tres sillas” (cómo llegué, cómo estuve, cómo me voy).

#### **Análisis temático:**

Al llegar el equipo de coordinación, los miembros del grupo se reúnen solos. Ya reunidos se perciben rostros alegres a pesar de estar comentando temas que anteriormente provocaban angustia y preocupaciones (muerte de un vecino cercano, casos con influenza a nivel mundial). Se percibe a pesar, un clima cálido y la identificación de un espacio de encuentro.

En el caldeamiento se le pedía pensar, que pasaría en un mundo donde las cosas pudieran ser cambiadas. Esto demostró que hay posibilidades de desarrollar la creatividad pero que no hay conciencia de la problemática vivida o que se evade su tratamiento pues en ningún momento afloró el tema de la vejez o la familia a pesar de que la técnica brindaba posibilidades milagrosas de cambiar las situaciones negativas. Los cambios valorados bajo un nuevo mundo se refieren principalmente a temáticas económicas y universales pero no son capaces de centrarse en las dificultades personales a pesar de que emerge la insatisfacción con la situación actual.

Como recurso temático se utiliza la simulación de las 3 sillas, para ver el desarrollo del grupo a lo largo del trabajo en las sesiones. Los comentarios expresados dan cuenta de la existencia en el grupo, de familiaridad acrítica con muchas de las situaciones cotidianas en las que se encuentran

inmersos: "...vivimos como viejas pero nunca nos detuvimos a pensar en realidad, todo lo que conlleva serlo." El espacio que se brindó con el grupo, permitió al decir de sus participantes repensar temáticas y reflexionar en conjunto: "En esencia, las escenas son muy buenas porque hemos aprendido". Esto confirma la importancia y utilidad del trabajo en grupo en esta etapa de desarrollo.

Entre los aprendizajes que se van evidenciando en el grupo, se encuentra en necesidad de reconocer esta parte del ciclo vital, como una etapa de desarrollo y no como un declive personal e ir derribando la visión de un envejecimiento estigmatizado por asignaciones instituidas en el imaginario social. Los miembros del grupo, aún tienen que vencer el medio a la edad, reelaborando los duelos necesarios frente a los cambios de esta etapa de desarrollo: "La vida no es nada fácil, da muchos golpes, pero hay que enfrentarla y reír, aunque haya mucho por lo que llorar".

La mayor parte del grupo se identificó con la necesidad de planificación de la vida más allá de la inmediatez del día a día, poniéndolo en práctica de manera coherente con las necesidades y los recursos disponibles: "Aunque la vida pase, yo estoy viva y voy a seguir así mientras tenga salud, ya es muy tarde para cambiar algunas cosas" Esto evidencia, que se ha logrado un análisis crítico de las vivencias personales pero aún no se cuentan con los recursos suficientes para su solución.

Otro de los aspectos tratados y que ha sido mencionado en la mayoría de las sesiones, está relacionado con uno de los máximos anhelos de estas ancianas: el logro de la paz, la tranquilidad y la alegría junto a sus seres queridos; al retomar esta idea se evidencia que aún no se identifica la importancia de establecer límites claros que definan los espacios propios, en el marco de las relaciones sociales que establece el anciano; además se notan dificultades en asumir la responsabilidad personal en el logro de lo que se aspira, a través de una adecuada previsión y planificación de la vida. En este sentido se identifica a uno de los factores que inciden en la falta de proyectos, incapacidad de conectar funcionalmente el pasado con las condiciones de existencia presente, en la búsqueda de recursos que permitan una mayor adaptabilidad a la etapa.

A forma de cierre la coordinación lee: la carta de pedido de un anciano (anexo 5), recurso para dejar a la subjetividad individual, un ejercicio de reflexión y revisión personal. Las participantes manifestaron satisfacción y agradecimiento, y aunque el fin de las sesiones no fue cambiar, este fue teniendo su comienzo desde la integración de las vivencias personales.

#### **Análisis dinámico:**



**Pertenencia:** el grupo se muestra interesado, en comenzar la sesión. Se explicita comodidad para intercambiar ideas y opiniones y se sugiere la posibilidad y necesidad de trabajar otros temas, índice del nivel de afinidad logrado. A pesar de todo lo logrado, este grupo aún no se encuentra en condiciones para funcionar solo; debido a que existen elementos mencionados en otras sesiones (la dificultad para elaborar duelos, así como los niveles de dependencia de otros que traigan esta felicidad), que limitan la dinámica grupal.

**Pertinencia:** el grupo entra fácilmente en tarea, mostrándose rico y denso el debate, las reflexiones ya no se quedan a nivel anecdótico, por el contrario, logran llegar a conclusiones y luego reflejarlas en la vida personal. Se perfila claramente un liderazgo que encamina al grupo en procesos de identificación, colaborado por el portavoz del grupo.

**Cooperación:** aunque se defiende la experiencia personal las intervenciones son colaborativas, se busca transmitir la experiencia ya no solo como posibilidad de catarsis, sino como apoyo y ayuda consciente al otro.

**Comunicación:** la comunicación es adecuada, favoreciendo la dinámica grupal. El grupo emite mensajes claros y bien estructurados desarrollándose una escucha activa y crítica que potencia la reflexión y el debate, basado en el respeto y la tolerancia.

**Aprendizaje:** el grupo logra personalizar las situaciones valoradas y descritas y sacar conclusiones de su vida pasada y presente. El grupo es capaz de establecer estrategias de colaboración ante la presencia de miembros que participan poco, además de mostrar actitud de desaprobación ante los líderes en retroceso. Los análisis aumentan en calidad y profundidad.

**Telé:** el ambiente es dinámico, se trabaja con confianza y seguridad en el grupo. En la sesión participan algunos miembros con afectaciones de salud momentáneas que se animan a partir de la dinámica y el clima favorable creado. Se observan relaciones de transferencia y contratransferencia.

### ***Epígrafe 2.5: Análisis integral de los resultados:***

A partir del diagnóstico participativo realizado y las siguientes sesiones grupales, se pudo reflexionar en conjunto sobre la implicación de las adultas mayores en la vida cotidiana, a partir de la expresión de sus objetivos y metas personales. La integración de estos resultados se realizó teniendo en cuenta los indicadores de proyecto de vida, elaborados en la parte teórica de la investigación, de forma tal que para hacer más explícita la síntesis de la información nos detendremos en cada una de los elementos valorados.

Al valorarse los planteamientos (**contenido temático**) realizados por las participantes se evidenció que:

***Capacidad reflexiva y autorreflexiva:***

- Los procesos de naturalización, de acostumbramiento, denominados como familiaridad acrítica, disminuyen la posibilidad de estas personas de influir en las situaciones de la vida cotidiana. Lo que se encuentra mediado por las estigmatizaciones sociales de la vejez, y los pocos recursos (capacidad reflexiva, autodeterminación, autovaloración, capacidad anticipatoria) con los que cuentan estas personas para convertirse en agentes transformadores de su existencia y no en un mero producto de las circunstancias.
- Aunque se reconoce el rechazo externo (de los otros) a la vejez, se vislumbra además, un rechazo interno, lo que se materializa en la inadaptación a la etapa, dificultando la perspectiva de reflexión y cambio.
- Las reflexiones sobre las temáticas tratadas aluden a vivencias personales en su mayor parte. En el debate, salvo en contadas ocasiones, se evitó situaciones que necesitaran implicación personal profunda, imposibilitando la toma de responsabilidad por dicha situación y la posibilidad de incidir en su transformación.
- Se evidencian resistencias grupales, conductas rígidas y un pensamiento estereotipado, mediatizados por el escaso reconocimiento de las necesidades, motivos, potencialidades y recursos personales, confundiéndolos con situaciones y recursos externos.
- La calidad y cantidad de intervenciones fluctuaron, a lo largo de todas las sesiones, debido a una personalización de las opiniones, dificultando la integración de las vivencias hacia un nivel mayor de elaboración. Sin embargo en la búsqueda de un pensamiento más crítico y reflexivo en torno a las temáticas, se logró un discreto avance en función del reconocimiento de las necesidades y los conflictos asociados a la etapa. Esto evidenciando el nivel de **pertinencia** del grupo con la tarea.

***Autovaloración:***

- Se vivencia la edad como una negación de sí mismas y una devaluación asociada a la vejez, a partir de la escasa seguridad y autoconfianza.

- Se identifica una desestimación de las potencialidades propias, en pos de lograr lo que se quiere; cuando se piensa que no se puede lograr, entonces simplemente no se desea o se asume una actitud pasiva ante las necesidades.
- Se identifica una autovaloración inadecuada, lo que propicia que estas mujeres se autoimpongan limitaciones, en función de estereotipos asociados a la edad y a la imagen propia.
- Autovaloración permeada por una valoración acrítica sobre la sociedad y un pobre vínculo con esta, que ha condicionado la pérdida de recursos psicosociales para enfrentar la realidad, expresándose en sentimientos de impotencia y resignación.
- En la relación con los otros, se identifican patrones de comportamientos rígidos y estereotipados, debido a una autovaloración inadecuada de los recursos personales.
- ***Capacidad anticipatoria y de predicción temporal:***
- Aunque se pueden identificar algunos intereses, no se perfilan planes ni proyectos para su consecución, de forma tal que la falta de proyección y vida pasiva se perfila como algo normalizado en la edad y en estas mayores.
- Se muestra poca capacidad de reelaborar contenidos del pasado, en función de alternativas presentes y futuras de bienestar y desarrollo personal. Al tomar en cuenta los contenidos de estos proyectos, pocos responden al autodesarrollo y la autorrealización. Debido a que muestran la perspectiva de un futuro posible, de sus condiciones reales, mediada por una visión negativa de la etapa; lo que limita que desde la propia experiencia cotidiana e histórica, el planteamiento de planes o proyectos en vías de realización.
- Las metas que se proponen van en función de la satisfacción de malestares actuales. Esto conlleva a que estas mismas necesidades no se consoliden en tendencias orientadoras, sino en motivaciones poco estables o jerarquizadas rígidamente en función de los pocos recursos personológicos que estas viejas explotan. Por esta razón la satisfacción de estas necesidades pocas veces dinamiza satisfactoriamente el comportamiento.
- La añoranza por la juventud, limita su visión de futuro, ya que se favorece esta etapa del ciclo vital, por sus consecuentes logros en las esferas de actividad y de relaciones.

- Se evidencia en estas mujeres la recurrencia de proyectos asociados a la familia y una legitimación de los roles asociados a este proyecto (madres, abuelas, cuidadoras). Mostrándose además la asunción de elementos instituidos sobre el aplazamiento de proyectos personales en función del bienestar de los otros.
- Visión de la vida y la vejez (como declinación y final de la vida) que justifican la falta de perspectiva futura.

**Autodeterminación:**

- Estas adultas mayores asumen los cambios de la etapa a partir de conductas pasivas que obstaculizan su desarrollo personalógico y limitan su capacidad de autodeterminación.
- Insatisfacción con la realidad actual e inadecuada elaboración del conflicto entre la época social y las condiciones sociopsicológicas de su edad cronológica.
- Vivencia de la vejez condicionada por la representación social de la misma, lo que se expresa en una pobre reflexión crítica de los criterios que regulan la asunción de roles asignados socioculturalmente.
- Dificultad en la redefinición de espacios y roles asociados a las exigencias sociales de la etapa, lo que viene asociado a un deficiente ejercicio de la autoridad en la definición de límites personales.
- Déficit de la capacidad para elaborar los duelos por las posibles pérdidas o cambios en la etapa; lo que dificulta la autoasignación de fines personales y la implementación de estrategias de realización que promuevan su logro.
- Los intereses que se proponen no se concretan en objetivos definidos, y las estrategias que ese emplean se expresan en la pasividad, el conformismo y la falta de seguridad en sí mismas.
- Depositán las soluciones a sus situaciones cotidianas en terceros: la familia, Dios, el estado, por lo que se limita la responsabilidad personal ante el proceso.
- Se evidencia un conflicto entre la necesidad de mantenerse como sujetos independientes y activos socialmente y las necesidades de apoyo, cooperación y vínculo afectivo. Vivenciándose malestar ante la reducción de espacios de intercambio social.
- En el desempeño grupal, se evidenciaron comportamientos que dan cuenta del ejercicio de

la autonomía y la autodeterminación en estas viejas. El hecho de escudarse detrás de las asignaciones a la etapa, dificultó la asunción de nuevos posicionamientos, donde hay que tener voz y voto directamente y responsabilidad personal ante las decisiones tomadas.

- Desde el principio se mostraron relaciones de armonía, comprensión y camaradería, lo que facilitó en ocasiones una visión paternalista, ante manifestaciones de resistencia grupal. Durante el desarrollo de las sesiones se fue alcanzando un mayor nivel de cohesión, pero a la vez se logró un enfrentamiento activo a los comportamientos que entorpecían la dinámica grupal. Esto como expresión de **cooperación** en el grupo.

#### ***Nivel de ajuste a la realidad:***

- El nivel de ajuste a la realidad, se expresa en los elementos antes presentados, evidenciándose una subestimación de los recursos personales en función de la reducción de los espacios de vínculo personal y social.
- A pesar de la poca utilización de recursos personales, se evidenció en el ejercicio, indicadores de un esfuerzo grupal por hacer frente a las situaciones de existencia presente, enfrentando primero los conflictos y contradicciones personales, a través de las vivencias resultantes.
- El grupo transitó por varias etapas, desde la simple aprobación para participar en el trabajo grupal, pasando por las resistencias implícitas y manifiestas, hasta llegar a la implicación y motivación hacia las temáticas tratadas. Se evidenció a lo largo de las sesiones mayor comodidad al intercambiar ideas, mostrándose afinidad e identificación con los otros como contrapartida del diálogo. Esto como muestra de **pertenencia** con la tarea.
- Entre los aspectos dinámicos se muestran como **Aprendizajes:** los siguientes **logros** como resultado del trabajo grupal.
- La aceptación de este espacio, como medio para la reflexión y el reencuentro personal.
- Mediante el uso de la capacidad reflexiva como recurso psicológico, se identifica la necesidad de reconocer esta parte del ciclo vital, como una etapa de desarrollo y no como un declive personal; e ir derribando la visión de un envejecimiento estigmatizado por asignaciones instituidas en el imaginario social.
- La mayor parte del grupo se identificó con la necesidad de planificación de la vida más allá de la inmediatez del día a día, poniéndolo en práctica de manera coherente con las

necesidades y los recursos disponibles: “Aunque la vida pase, yo estoy viva y voy a seguir así mientras tenga salud, ya es muy tarde para cambiar algunas cosas” Esto evidencia, que se ha logrado un análisis crítico de las vivencias personales pero aún no se cuentan con los recursos suficientes para su solución, es decir se logró autorreflexión, pero existen dificultades en la capacidad anticipatoria.

- Aún no se identifica la importancia de establecer límites claros que definan los espacios propios, en el marco de las relaciones sociales que establece el anciano; además se notan dificultades en asumir la responsabilidad personal en el logro de lo que se aspira, a través de una adecuada previsión y planificación de la vida. Lo que evidencia dificultades en los procesos de autodeterminación.
- En este sentido se identifica a uno de los factores que inciden en la falta de proyectos, incapacidad de conectar funcionalmente el pasado con las condiciones de existencia presente, en la búsqueda de recursos que permitan una mayor adaptabilidad a la etapa.

#### Dificultades durante la investigación:

1. Se mostraron pocos estudios actuales sobre el comportamiento de la categoría proyecto de vida en la tercera edad.
2. Las sesiones grupales, fueron afectadas y hasta aplazadas en ocasiones por la ausencia de algunos participantes, la realización de actividades propias del círculo de abuelos.
3. Las condiciones del local (ruido de carros) dificultaron por momentos la concentración de la atención.
4. En cuanto a la coordinación se evidenció:
5. No siempre se supo realizar las devoluciones oportunamente, dejando pasar por alto información, que pudo haber sido utilizada en el proceso de reflexión.
6. No se reencuadraron los objetivos en todas las sesiones, sólo en las que se creyó necesario.
7. No siempre las técnicas programadas fueron bien aceptadas, levantándose resistencias grupales a la hora de realizarlas. Se percibe la necesidad de reestructurar los métodos y técnicas en correspondencia con las características específicas del grupo.
8. En varias sesiones los cierres, por cuestiones de tiempo, no se examinó con los participantes lo obtenido en la sesión

### *Epígrafe 2.6: Propuesta de estrategia de intervención.*

En el proceso de aplicación de la estrategia de intervención, debe volver a realizarse el diagnóstico, para así poder determinar el nivel en el que se encuentra el grupo para desempeñarse con efectividad en el trabajo grupal.

Los horarios y tiempo de duración de cada sesión, se colegiarán previamente con los participantes. El grupo de preferencia debe ser pequeño, de no más de 10 personas, favoreciendo los procesos de intercambio y vínculo personal.

Estas consideraciones generales parten de la experiencia obtenida durante la aplicación de este dispositivo grupal.

- Los recursos que se utilicen deben tener órdenes sencillas, fáciles de cumplir.
- El tiempo que toma llevar a cabo las tareas, no debe ser muy largo, evitando que se disgregue la atención.
- Las devoluciones deben realizarse oportunamente, para evitar que se pierda información.
- Las dramatizaciones deben partir de situaciones cotidianas, favoreciendo la implicación con la tarea.
- Las tareas grupales deben incluir a la mayoría de los miembros, favoreciendo la responsabilidad, y la mayor cantidad de opiniones al respecto.
- **Objetivos generales de la estrategia:**
- Posibilitar un espacio de reflexión que permita comprender la construcción socio-histórica del ser adulta mayor.
- Valorar como las exigencias a los roles asignados-asumidos suponen el establecimiento de vínculos de dependencia, y la no expresión de capacidades y potencialidades personales.
- Analizar situaciones cotidianas en las que se ponen de manifiesto modos de relacionarse que generan malestar, insatisfacción, quejas y pérdidas.
- Reevaluar la utilización de recursos personales ante los cambios en la etapa.

### **Sesión 1: Ser viejas hoy. *Encuadre de la tarea.***

Objetivos:

- Crear un clima de trabajo favorable para el planteamiento de la temática.
- Debatir y aprobar los objetivos y temas de trabajo.

- Conocer y aprobar la metodología del trabajo en grupos de reflexión.
- ✓ **Técnica de caldeamiento:** La telaraña.
- ✓ **Recurso temático:** Papelógrafo (se recogen las principales inquietudes y expectativas respecto a los temas a tratar).
- ✓ **Técnica de cierre:** Expresar en una palabra como se sintieron.

## **Sesión 2: El anciano(a) como sujeto en contexto.**

Objetivos:

- Reconocer las experiencias y situaciones cotidianas por las que transitan las ancianas, matizadas por las construcciones culturales, susceptibles a cambios y cuestionamientos.
- Caracterizar la visión del medio social que tiene el anciano(a) y los recursos con que cuenta desde su propia percepción.
- Reflexionar sobre las asignaciones y asunciones sociales de la vejez.
- ✓ **Técnica de caldeamiento:** La rifa afectiva.
- ✓ **Recurso metodológico:** Juego dramático ( La escena será propuesta por ellos, bajo la consigna “El temor a la vejez”)
- ✓ **Técnica de cierre:** Expresar con un gesto como se sintieron

## **Sesión 3: Realidad proyectada o proyecto real**

Objetivos:

- Caracterizar el nivel de ajuste a la realidad concreta y a las exigencias del contexto, que poseen los fines y metas llevados a cabo por estas mujeres.
- Determinar el papel del medio social en el proceso de proyección futura, a partir de la reelaboración del presente y el pasado.
- Determinar el nivel de expectativas respecto a las metas y fines personales
- Contenidos a tener en cuenta: capacidad de reflexión en torno a las exigencias cotidianas, flexibilidad.
- ✓ **Técnica de caldeamiento:** Lectura de una frase: “Si quieres construir un barco, no empieces por buscar madera, cortar tablas o distribuir el trabajo, sino que primero has de evocar en los hombres el anhelo de mar libre y ancho” Antoine de Saint Exupery.
- ✓ **Recurso metodológico:** Optimista, pesimista y realista. ( Ante este tema-metas personales-



el grupo asumirá actitudes diversas y darán sus opiniones al respecto)

✓ **Técnica de cierre:** La cola de la serpiente. (Se dice una palabra de cierre, el que continua debe comenzar con la última letra de la palabra anterior).

#### **Sesión 4: Mi vida, mi historia**

Objetivos:

- Diagnosticar el nivel de autovaloración que se vivencia a nivel individual y grupal, a partir de la relación consigo mismo y con el entorno.
- Determinar el nivel de autonomía frente a la asignación de roles desde lo sociocultural.
- Reflexionar sobre la responsabilidad en el desarrollo personal y social.
- ✓ **Técnica de caldeamiento:** Sonríe si me quieres.
- ✓ **Recurso metodológico:** Historia de una foto. (Se escoge una foto y el grupo debe inventarle un “pasado” y un “futuro”).
- ✓ **Técnica de cierre:** lectura de una frase: “La natural tendencia de los hombres. La forma de vivir en resplandores. No está escrita en códigos de adaptación sino en mensajes de transformación.”

#### **Sesión 5: Mi vínculo con los otros.**

Objetivos.

- Identificar patrones de convivencia y de relaciones del anciano con su medio familiar.
- Caracterización de las estrategias de enfrentamiento grupales a los eventos vitales por los que transitan las ancianas(os).
- Reflexionar en torno a la posición de las mujeres adultas mayores en el seno de la familia.
- ✓ **Técnica de caldeamiento:** Una familia feliz (el grupo expresa características de una familia feliz).
- ✓ **Recurso metodológico:** El marciano (respondiendo a esta consigna, las participantes elaborarán las escenas).
- ✓ **Técnica de cierre:** Expresar en una palabra como se sintieron.

#### **Sesión 6: Aprender a envejecer o aprender a vivir**

Objetivos:

- Valorar el envejecimiento como un proceso de crecimiento, haciendo énfasis en la capacidad y necesidad de aprendizaje en esta etapa.
- Profundizar en el imaginario que tienen sobre la vejez y como ha influido en su estilo de vida a través de la identificación de lo que sienten como pérdidas.
- Reflexionar en torno a los recursos personales para hacer frente a esas pérdidas.
- ✓ **Técnica de caldeamiento:** Lectura de una frase: “¡Oh, vejez mía, la más pura de mis alegrías! Mis hijos, mis nietos, mis blancos cabellos. Mi generosidad, calma, majestuosidad, luego del largo camino de la vida.” Walt Whitman.
- ✓ **Recurso metodológico:** La pecera (El grupo dividido en 3, realiza rondas de comentarios respecto al proceso de envejecer. El 1er subgrupo opina, luego el 2do opina sobre el primero y el 3ro opina sobre los anteriores).
- ✓ **Técnica de cierre:** Realizar una frase grupal.

### **Sesión 7: La familia, vínculo esencial.**

Objetivos:

- \_\_\_\_\_ Revalorar los roles que se asumen al interno de la familia y el costo para el desarrollo personal.
- \_\_\_\_\_ Reflexionar respecto a las relaciones intergeneracionales, teniendo en cuenta: El ejercicio de la autoridad y el establecimiento de límites y espacios personales.
- Valorar la importancia de las relaciones de pareja, en el desempeño de la identidad en esta etapa.
- ✓ **Técnica de caldeamiento:** ¿Qué pasaría si...?
- ✓ **Recurso metodológico:** Las llaves mágicas (Ante la presencia de un tesoro-la familia- se designan roles en el grupo, que van a poseer 5 llaves para abrirlo. ¿Qué rol es el privilegiado?)
- ✓ **Técnica de cierre:** Realizar una carta grupal a la familia.

### **Sesión 8: La historia de un cambio o el cambio de una vida:**

Objetivos:

- Reevaluar los estilos de afrontamiento a eventos vitales en la etapa (la muerte)
- Reflexionar respecto a la incidencia de estos cambios en la adaptación a la etapa.
- Reflexionar sobre los procesos de elaboración de duelos.

- ✓ **Técnica de caldeamiento:** El mundo al revés. (Imaginar el mundo con todo cambiado)
- ✓ **Recurso metodológico:** Sigue lo inesperado. (Se sitúa a un miembro del grupo en una situación inesperada, otro del grupo debe tratar de resolver la situación).
- ✓ **Técnica de cierre:** Poema “Muerte II” (ver anexo 6)

### **Sesión 9: Mi proyecto de vida:**

Objetivos:

- Reflexionar en torno a las necesidades y aspiraciones contenidas en el proyecto.
- Identificar las contradicciones y conflictos que supone su realización en la actualidad.
- Valorar el nivel de satisfacción con lo logrado o no.
- ✓ **Técnica de caldeamiento:** Expresar con un gesto un estado afectivo.
- ✓ **Recurso metodológico:** Proyectemos el futuro. (Ante la presencia de una meta personal, se pide al grupo que piense en la posible evolución de esta y elabore en conjunto un modelo de desarrollo).
- ✓ **Técnica de cierre:** Completamiento de la frase “ me siento satisfecha con mi proyecto porque...”

### **Sesión 10: Lo que me queda por vivir... *Cierre y evaluación de la estrategia.***

Objetivos:

- Identificar emergentes de cambio en los proyectos de vida.
- Reflexionar sobre la conciencia de las limitaciones o posibilidades para el logro de lo propuesto.
- Identificar posibles aprendizajes grupales.
- ✓ **Técnica de caldeamiento:** Completa el refrán.
- ✓ **Recurso metodológico:** El muro. (Permite vivenciar la necesidad enfrentar los problemas con inteligencia.)
- ✓ **Técnica de cierre:** lectura de una frase: “Al hombre, a la mujer que consumaron acciones, bondad, fuerza, cólera, amor, ternura; a los verdaderamente florecieron y en su naturaleza maduraron, no acerquemos nosotros la necesidad del tiempo.” Pablo Neruda.

## Conclusiones:

Finalmente podemos concluir según los objetivos planteados en esta investigación que:

1. La falta de proyección y la posición pasiva ante la vida, se perfila como algo normalizado en la edad y en estas mayores. Las necesidades en esta etapa, están relacionadas con soluciones a malestares personales inmediatos; debido a esto no alcanzan la fuerza reguladora y dinamizadora que orienta la personalidad.
2. Aunque se pueden identificar algunos intereses, no se perfilan ni desarrollan capacidades para planificar la vida actual, aprovechando las experiencias pasadas, a partir de una resignificación del presente y el futuro.
3. Los áreas de proyección de estas mujeres responden a deseos legitimados en el imaginario instituido (en la familia: ser madres, ser abuelas, et.), los cuales se distinguen por su carácter natural y obligatorio y se realizan sobre la base de vínculos dependientes. Se identifican en su desempeño, la no concientización de los recursos disponibles para su realización, en función de lograr además autorrealización personal.
4. Se constató una relación dinámica entre los indicadores de proyecto de vida sistematizados por la autora de esta investigación. Revelándose para el diagnóstico de esta categoría una coherencia entre los contenidos obtenidos en la práctica grupal y los tratados teóricamente. Mostrándose pobre acción reflexiva, a partir de una familiaridad acrítica con el medio, autovaloración inadecuada mediatizada por las asignaciones sociales a la vejez y déficit en el uso de recursos personales para la materialización de las necesidades contenidas en los fines y metas.
5. Se evidenció la efectividad del trabajo grupal en el tratamiento del proyecto de vida, a partir de la importancia que revierten las relaciones y las vivencias que se comparten al interno del grupo.

## Recomendaciones:

Al equipo de coordinación:

1. Llevar a cabo la estrategia de intervención propuesta en la investigación en este u otro ámbito de inserción de los adultos mayores.
2. Ampliar la experiencia a otras instituciones gerontológicas – casa de abuelos y hogares de ancianos- y grupos de ancianos formales e informales- círculos de abuelos, UAM, etc.
3. Desarrollar a partir de la experiencia, un estudio con perspectiva de género respecto a este tema incorporando a los hombres adultos mayores.
4. Presentar y discutir los resultados de la investigación con las personas e instituciones que se encuentran al frente de estas personas (coordinadora del círculo de abuelos, médico de la familia).

Al departamento de atención al adulto mayor de la provincia:

1. Promover la capacitación de los trabajadores y especialistas relacionados con la atención al adulto mayor.

## Bibliografía Consultada:

### Libros:

1. Compilación: Colectivo de autores. Selección de lecturas sobre psicología. Curso de formación de trabajadores sociales. Villa Clara: Centro gráfico.
2. D'Angelo O. Modelo integrativo de los proyectos de vida. Provida. La Habana: Pueblo y Educación; 1994.
3. -----, Provida 1. Proyecto de vida y autorrealización de la personalidad. La Habana: Pueblo y Educación; 1993.
4. -----, Las tendencias orientadoras de la personalidad y los proyectos de vida futura del individuo. En: Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la personalidad. La Habana: Pueblo y Educación; 1982.
5. Fernández Rius L. Compiladora. Pensando en la personalidad. Selección de lecturas. Tomo 1. La Habana: Félix Varela; 2003.
6. González Rey F., Valdés Casal H. Psicología Humanista. Actualidad y desarrollo. La Habana: Ciencias Sociales; 1994.
7. González Rey F. Psicología de la personalidad. La Habana: Pueblo y Educación; 1985.
8. Licea Díaz O. Ecología interior. La Habana: Científico-Técnica; 2006.
9. Núñez de Villavicencio Porro F. y otros: Psicología de la Salud. La Habana: Ciencias Médicas; 2001.
10. Orosa Fraíz T. La Tercera edad y la familia. La Habana: Félix Varela; 2003.
11. Palacios J., Marchesi A., Coll C. Compiladores. Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva. 2ª ed. Madrid: Alianza S. A; 2001.
12. Rocabrunos Mederos J., Prieto Ramos O. Gerontología y Geriatria clínica. Vol.1. La Habana: Ciencias Médicas; 1992.
13. Vigotsky L.S. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana: Científico – Técnica; 1988.

### Revistas y tabloides:

1. Noriega Díaz O. Mujeres mayores: ¿cómo enfrentar la invisibilidad? Sexología y Sociedad, 2004; 10(26):

2. Turtós, L. Por qué nos interesa la vejez. Trabajo social y 3ra Edad. Revista Santiago, 2007; (115).
3. Tabloide Biotecnología y Adulto Mayor. Parte 1: Biotecnología y longevidad. Editorial Academia, 2008.
4. Tabloide Biotecnología y Adulto Mayor. Parte 2: ¿Cómo somos por dentro y por fuera? Editorial Academia, 2008.
5. Zaldívar Dionisio. Longevidad y bienestar. Periódico Trabajadores. Salud, 2003/5/8.

#### Sitios en red:

6. Andrés H. Depresión y proyectos de vida en ancianos. Soledad y depresión. [Consultado 18/6/08]. Disponible en World Wide Web: [http://www.gerontovida.org/pdf/congresos/abordaje\\_sociosanitario/programas\\_desarrollados/haydee\\_andres.pdf](http://www.gerontovida.org/pdf/congresos/abordaje_sociosanitario/programas_desarrollados/haydee_andres.pdf).
7. Gominde Inda I. Gerontología Social. Disponible en World Wide Web: [http://www.cfnavarra.es/salud/anales/textos/suple22\\_1.html](http://www.cfnavarra.es/salud/anales/textos/suple22_1.html)
8. Torres Vidaly R M., Gran Álvarez A. Panorama de la salud del adulto mayor en Cuba. Disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/spuvol31\\_2\\_05/sp05205.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/spuvol31_2_05/sp05205.htm)
9. Roca Perara M A. Redes de apoyo social en el adulto mayor. [Citado 19/7/08]. Disponible en: [http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&news\\_topic](http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&news_topic)
10. Viamonte Polo M, Espín A M. Nueva imagen de la vejez. [Citado 27/11/05]. Disponible en: [http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file\\_194](http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file_194)
11. Jiménez Betancourt E. El proyecto de vida en el adulto mayor [artículo en línea]. MEDISAN 2008; 12(2). <[http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12\\_2\\_08/san09208.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12_2_08/san09208.htm)> [consulta: 26/3/09].

# Anexos:



## Anexo 1

Notas de campo:

Características sociodemográficas de los sujetos de la investigación.:

- El rango de edad oscila entre 60 y 79 años; de ellas 7 tienen entre 60 y 70 años y 2 con más de 70.
- De las participantes 1 fue maestra primaria y otra profesora; 1 llegó hasta 4to, 2 hasta 6to, 1 hasta 10mo, y 3 hasta 12mo grado.
- Sólo una de las participantes refiere presentar una situación familiar con manifestaciones de contradicciones, que potencian un clima emocional desfavorable; el resto considera sentirse a gusto con sus familiares.
- De las 9 presentes, 1 vive sola, 2 conviven con sus esposos, y el resto convive en familias multigeneracionales (hijos, nietos, biznietos, yernos, nueras, sobrinos, cuñados, etc.)
- El nivel de vida 2 de ellas es bajo (casa en condiciones materiales de deterioro), 1 con condiciones regulares de vivienda y el resto con buenas condiciones.
- Todas aparte de sus actividades cotidianas, asisten al círculo de abuelos, participando en las actividades que allí se planifican; además 3 de ellas pertenecen a la Universidad del adulto mayor.

Todas mantienen buenas relaciones interpersonales dentro del círculo de abuelos, además comparten con otras amistades fuera de este contexto.

## Anexo 2

### ***Guía de observación (abierta):***

- ❖ Objetivo: Conocer la dinámica de relaciones que se establecen en el Círculo de abuelos, en el marco de las diversas actividades que se realizan.
- ❖ Lugar: Círculo de abuelos “Tele Turquino”
- ❖ Actividad a observar: Ejercicios de los ancianos y otras actividades.
- ❖ Tiempo de observación: lunes, miércoles y viernes.
- ❖ Comienzo: 8:00am      Final: 9:00am
- ❖ Contenidos a observar:
  1. Relaciones que se establecen entre las ancianas.
  2. Actividades más frecuentes.
  3. Roles que asumen cuando están inmersas en las actividades.
  4. Actitud ante las actividades.
  5. Criterios y opiniones más relevantes.

## Anexo 3

Diseño completo de las sesiones:

❖ **Sesión 1:** Introducción al tema. Encuadre de la tarea.

Objetivos:

- Crear un clima de trabajo favorable para el planteamiento de la temática
- Sensibilizar sobre la necesidad de reflexionar en torno a los proyectos de vida en la vejez.
- Debatir y aprobar los objetivos y temas de trabajo
- Conocer y aprobar la metodología del trabajo en grupos de reflexión.

Momento inicial:

- En cuadro de la tarea y de las condiciones de trabajo
- Caldeamiento: Técnica: Preséntate a través de un refrán.

Momento de desarrollo:

- Recurso metodológico: Lectura: El Decálogo de la vejez.(ver anexo 3)
- Lluvia de ideas respecto a los contenidos abordados.

Momento de cierre:

- Devoluciones de la coordinación.
- Técnica: Expresar con una palabra como se sintieron en el trabajo en grupo.

❖ **Sesión 2:** El anciano(a) como sujeto en contexto.

Objetivos:

- Reconocer las experiencias y situaciones cotidianas por las que transitan las ancianas, matizadas por las construcciones culturales, susceptibles a cambios y cuestionamientos.
- Caracterizar la visión del medio social que tiene el anciano(a) y los recursos con que cuenta desde su propia percepción.
- Reflexionar sobre las asignaciones y asunciones sociales de la vejez.

Momento inicial:

- Ronda de comentarios sobre la sesión anterior.
- Caldeamiento: Técnica: La rifa afectiva.

Momento de desarrollo:

- Recurso metodológico: Juego Dramático. Se realizará bajo la consigna “El temor a la vejez”.

Momento de cierre:

- Devoluciones de la coordinación.
- Técnica: Manifestar con un gesto como se sintieron.

❖ **Sesión 3:** Realidad proyectada o proyecto real

Objetivos:

- Caracterizar el nivel de ajuste a la realidad concreta y a las exigencias del contexto, que poseen los fines y metas llevados a cabo por estas mujeres.
- Determinar el papel del medio social en el proceso de proyección futura, a partir de la reelaboración del presente y el pasado.
- Determinar el nivel de expectativas respecto a las metas y fines personales

Contenidos a tener en cuenta: capacidad de reflexión en torno a las exigencias cotidianas, flexibilidad.

Momento inicial:

- Ronda de comentarios sobre la sesión anterior.
- Caldeamiento: Técnica: lectura de una frase.

"Si quieres construir un barco, no empieces por buscar madera, cortar tablas o distribuir el trabajo, sino que primero has de evocar en los hombres el anhelo de mar libre y ancho". Antoine de Saint Exupery

Momento de desarrollo:

- Recurso metodológico: Juego de roles. Se realizará bajo la consigna “Proyectos personales”.
- Opiniones respecto a los cambios de roles.

Momento de cierre:

- Devoluciones de la coordinación.
- Técnica: Expresar con una palabra como se sintieron en la sesión.

❖ **Sesión 4:** Mi vida, mi historia

Objetivos:

- Diagnosticar el nivel de autovaloración que se vivencia a nivel individual y grupal, a partir de la relación consigo mismo y con el entorno.

- Determinar el nivel de autonomía frente a la asignación de roles desde lo sociocultural.
- Reflexionar sobre la responsabilidad en el desarrollo personal y social.
- Determinar el nivel de satisfacción frente a los logros personales.

Momento inicial:

- Reencuadre de los objetivos del trabajo grupal.
- Caldeamiento: técnica: Mostrar con un gesto un estado de ánimo.

Momento de desarrollo:

- Recurso metodológico: juego dramático. Se realizará bajo la consigna "La historia de un proyecto importante."
- Reflexiones en torno al tema.

Momento de cierre:

- Lectura de una frase por la coordinación.

"La natural tendencia de los hombres. La forma de vivir en resplandores. No está escrita en códigos de adaptación, sino en mensajes de transformación."

- Técnica: La frase grupal.

❖ **Sesión 5:** Mi vínculo con los otros.

La familia y las relaciones intergeneracionales.

- Identificar patrones de convivencia y de relaciones de las ancianas con su medio familiar.
- Caracterización de las estrategias de enfrentamiento grupales a los eventos vitales por los que transitan las ancianas(os).
- Reflexionar en torno a la posición de las mujeres adultas mayores en el seno de la familia.

Momento inicial:

- Ronda de comentarios respecto a la sesión anterior.
- Caldeamiento: Técnica "Una familia feliz". Bajo esta consigna se expresan características que hacen que sea una familia feliz.

Momento de desarrollo:

- Recurso metodológico: Juego dramático. Se realizará bajo la consigna "Mi relación con los otros".

- Técnica auxiliar: El marciano. Se realizará bajo la consigna: “Al llegar un marciano a la Tierra, se asoma a una ventana y observa a una familia; qué es lo que ve el marciano...”
- Opiniones respecto a lo comentado.

Momento de cierre:

- Devolución de la coordinación
- Técnica. Expresar con una palabra como se sintieron

❖ **Sesión 6:** Lo que fui, lo que soy...

Cierre del tema.

- Reflexionar sobre los principales aprendizajes en el grupo.
- Evaluar el cumplimiento o no de los objetivos generales de la estrategia diagnóstica.
- Repensar sobre los emergentes surgidos en el trabajo en grupo a partir de las vivencias individuales.

Momento inicial:

- Ronda de comentarios
- Caldeamiento: Técnica “En un mundo al revés como sería las cosas”

Momento de desarrollo

- Recurso metodológico: Técnica “Las tres sillas” (cómo llegué, cómo estuve, cómo me voy).

Momento de cierre:

- Lectura por la coordinación de la “Carta de pedido de un anciano” (ver anexo 4).

## Anexo 4

### **El Decálogo de la vejez:**

Los científicos han calculado que el ser humano puede vivir entre 120 y 140 años. Algunos más optimistas u osados llevan estos años a cifras más elevadas. Sin embargo, vemos que hasta ahora, los japoneses han alcanzado la expectativa de vida máxima, que ha sido de 80-81 años. Por otra parte, se pueden contar con los dedos de las manos las personas que han rebasado los 110 años comprobados documentalmente.

Se observa que los adultos mayores cuando rebasan cierto número de años tienen una serie de insuficiencias, limitaciones y padecimientos que reducen en mayor o menor medida el disfrute de la vida, y llegan en ocasiones, a que esta se convierta en sufrimiento, dolor y desesperación para estas personas y sus familiares.

Para evitar estas molestias y sufrimientos (generalmente producidos o agravados por los errores cometidos en el proceso que llamamos civilización de la humanidad) se han propuesto y cada día se proponen métodos y acciones que, a pesar del entusiasmo y la esperanza que despiertan, no han logrado su objetivo y después de un tiempo más o menos prolongado caen en el olvido.

En resumen, nuestro criterio es que el hombre puede vivir más de 120 años que se establecen con una vida útil y satisfactoria si se lo propone personalmente, y si se aprovechan los adelantos que día a día ponen a nuestra disposición la ciencia y la técnica.

Sabemos que el hombre es capaz de hacer cosas mucho más difíciles que dejar malos hábitos. Basta que se lo proponga. Esto es lo fundamental; proponerse vivir una larga vida satisfactoriamente para compartir con nuestros semejantes como seres sociales que somos y disfrutar de las bellezas de la existencia en común.

No nos autolimitemos ni dejemos que nos autolimiten. Si empiezas a aceptar las limitaciones (como en todo) se comienza por algo simple y se termina en los extremos, Empiezas aceptando caminar despacio y terminas en una silla de ruedas, aceptas no comer de noche y terminas anémico y sin fuerzas.

Viviendo bien cada día, cada año, viviremos muchos años satisfactoriamente y veras que lograremos una longevidad satisfactoria.

La vida es una sucesión de retos, y los retos, de por sí, son un motivo más para vivirla y disfrutarla. Pero además, la vida es bella y está llena de detalles que la hacen merecedora de ese disfrute

## Anexo 5

### **Carta de pedido de un anciano.**

Tengan paciencia y traten de comprenderme.

Cuando derrame comida sobre mi blusa y olvide cómo abrocharme los zapatos, recuerden las horas que pasé enseñándoles a hacer el lazo de los zapatos y evitando que los alimentos llegasen a sus ropitas y nunca me puse guapa por ello.

Si cuando converse con ustedes, repito y repito la misma historia que ya conocen como termina o repito algo que ya les he dicho en otra oportunidad, NO me interrumpen y escúchenme con atención pues lo hago sin querer porque he perdido facultades. Cuando ustedes eran pequeños, para que se durmieran, tuve que contarles muchas veces el mismo cuento hasta que cerrasen sus ojitos y yo sabía de memoria el final y nunca me cansé.

Cuando en alguna oportunidad me haga "pipi" donde no deba, NO se avergüencen y compréndanme que no tengo culpa de ello pues ya no puedo controlarlo. Piensen cuántas veces ustedes hicieron lo mismo sin avisar y yo estuve pacientemente esperando a que terminaran para asearlos con todo cariño y amor. NO me reprochen porque no quiera bañarme, no me regañen por ello. Recuerden los momentos en que los perseguía y los mil pretextos que ustedes exponían y yo siempre los comprendí.

Y cuando me vean inútil e ignorante frente a una computadora, un teléfono celular o inalámbrico que no sé utilizar, les suplico que me den todo el tiempo para aprender y no me lastimen con sonrisas burlonas. Acuérdense que fui yo quien les enseñó muchas cosas que no sabían hacer, comer, vestirse y la educación para enfrentar la vida y que hoy se pierde lastimosamente en medio de una revolución de los conocimientos.

Y también les digo, que si alguna vez ya no quisiera comer, no me insistan. Sé cuanto puedo y cuanto no puedo. Y cuando me fallen las piernas por estar cansadas, denme sus manos tiernas para apoyarme como les hice a ustedes cuando comenzaron a dar sus primeros pasos.

Por último, queridos hijos, cuando algún día me oigan decir que ya no quiero vivir y sólo deseo la muerte, no se enfaden. Algún día entenderán que esto no tiene que ver con el cariño que les tengo, no con cuanto los amo. Traten de comprender que ya no vivo sino que sobrevivo y ello no es vivir. Siempre quise lo mejor para ustedes y he preparado el camino que han de recorrer. Por otro lado la experiencia ha demostrado que en ocasiones cuando uno hace una larga enfermedad y fallece, se



dice..."por fin descansó...". En realidad no se sabe muchas veces quién descansó en verdad. Aunque no es absoluto, lo cierto es, que una madre es capaz de atender diez hijos y algunas veces, diez hijos no son capaces de ayudar espiritualmente a su madre y ayudarla a morir. NO se sientan tristes o impotentes por verme como me ven. Denme su corazón. Compréndanme y apóyenme como yo lo hice como hasta ahora. Para las madres verdaderas, los hijos no crecen. De la misma manera que los he acompañado hasta aquí, les ruego que me acompañenme hasta el final. Denme su amor y su paciencia que yo les devolveré gratitud y sonrisas con este inmenso amor que tengo por ustedes.

## Anexo 6

### Poema: MUERTE II

El día de mi muerte  
Quiero que incineren mi cuerpo (el alma no se quema)  
Ya hemos gastado bastante espacio y tiempo en comentarios  
Hay muchos vivos clamando por techo y alimento  
(Los muertos no reclaman ni casa ni cobija).  
Que lleven mis cenizas  
A algún sitio alto de mi ciudad y las echen al viento  
Quien quiera recordarme simplemente caminará las calles  
(Me reconocerá en las gentes y en los techos).  
Tampoco me velen  
A quién no está, es imposible acompañar  
Me iré hasta la memoria de aquellos que me quieren  
Pues me será más fácil trasladarme.  
Lo que quedó pendiente dejémoslo a la próxima reencarnación  
Vivan sin mí, sean felices  
A todos perdono y espero recibir lo mismo  
Claro que hubiera sido excelente hacerlo vida a vida  
Pero todos sabemos lo escaso del tiempo y del coraje  
En fin de cuentas, fui como todos un alumno del mundo  
Que aprendí mis lecciones más mal que bien.  
Solo les pido, libérenme con amor y alegría, acaso con orgullo sano  
No lastren mi viaje con pesares  
Construyan con afán sus propias vidas, mejórense y mejoren.  
Que yo y mi equipo mientras tanto  
Disfrutaremos con pasión  
Las nuevas, sublimes y definitivas VACACIONES.

