

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
DEPARTAMENTO DE EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO –EPS–**

**“SOPORTE PSICOLÓGICO  
EN LOS CAMBIOS FÍSICOS, MENTALES  
Y ESPIRITUALES DEL ADULTO MAYOR, QUE ASISTE  
AL PROGRAMA INTEGRAL DE DÍA “SAN FRANCISCO DE ASÍS”  
DE LA PARROQUIA INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA”**

**INFORME FINAL  
DE EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO PRESENTADO AL  
HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**LILIAN HAYDEE BARAHONA GUILLÉN**

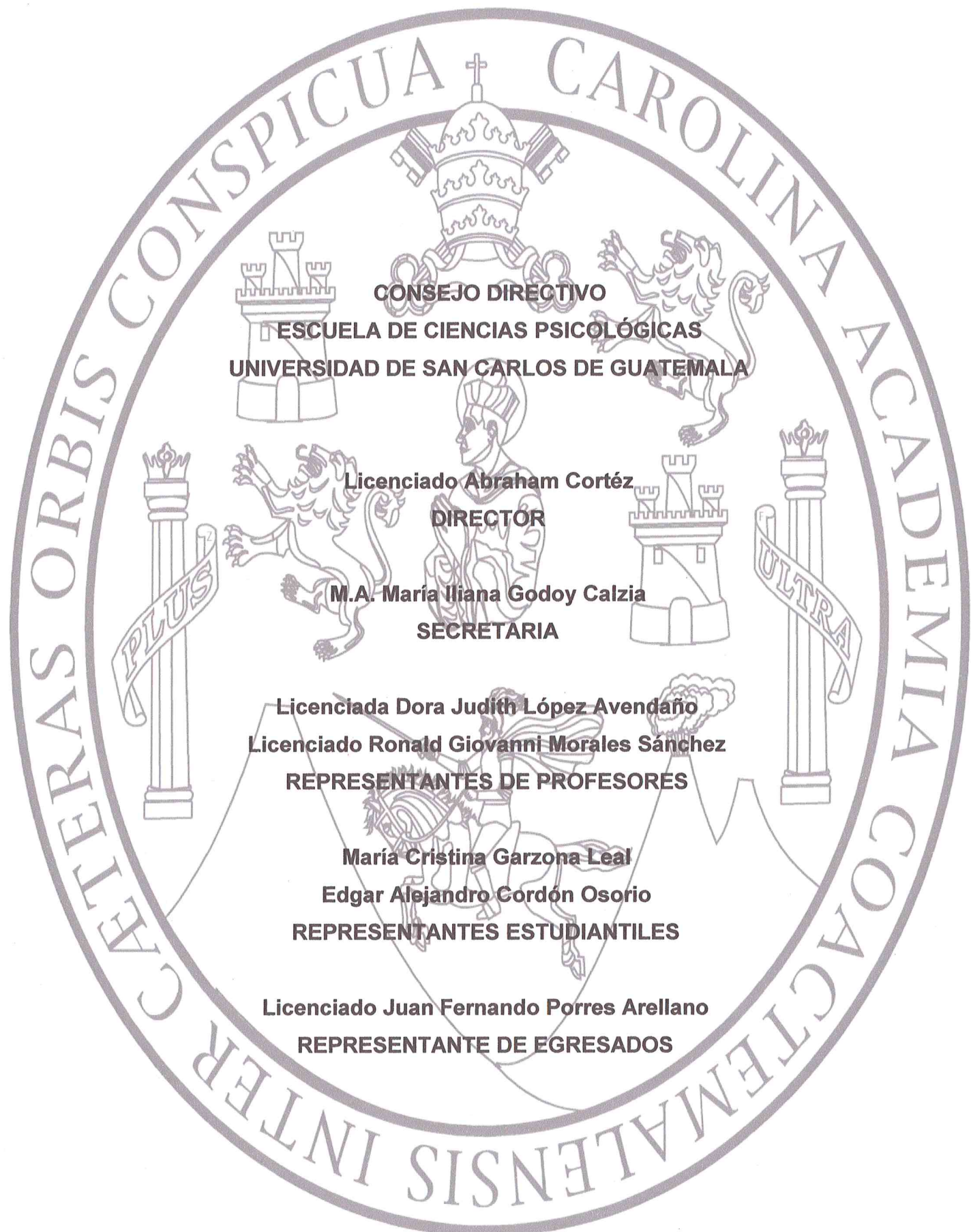
**PREVIO OPTAR EL TÍTULO DE**

**PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIADA**

**GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2013**



**CONSEJO DIRECTIVO**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**Licenciado Abraham Cortéz**  
**DIRECTOR**

**M.A. María Iliana Godoy Calzia**  
**SECRETARIA**

**Licenciada Dora Judith López Avendaño**  
**Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez**  
**REPRESENTANTES DE PROFESORES**

**María Cristina Garzona Leal**  
**Edgar Alejandro Cordon Osorio**  
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

**Licenciado Juan Fernando Porres Arellano**  
**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**





C.c. Control Académico  
EPS  
Archivo  
REG.209-2012  
CODIPs. 1712-2013

De Orden de Impresión Informe Final de EPS

30 de septiembre de 2013

Estudiante  
Lilian Haydee Barahona Guillén  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO OCTAVO (18º.) del Acta CUARENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL TRECE (44-2013) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 25 de septiembre de 2013, que copiado literalmente dice:

**“DÉCIMO OCTAVO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- titulado: **“SOPORTE PSICOLÓGICO EN LOS CAMBIOS FÍSICOS, MENTALES Y ESPIRITUALES DEL ADULTO MAYOR, QUE ASISTE AL PROGRAMA INTEGRAL DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS DE LA PARROQUÍA INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA,”** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Lilian Haydee Barahona Guillén**

CARNÉ No. 62003

El presente trabajo fue supervisado durante su desarrollo por el Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez y revisado por el Licenciado Domingo Romero Reyes. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
M.A. María Iliana Godoy Calzia  
SECRETARIA



/gaby



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

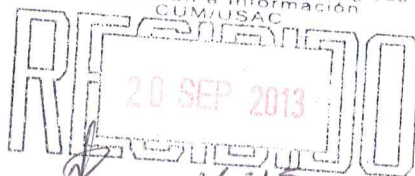
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usapsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC



Reg. 209-2012

EPS. 35-2012

FIRMA: *[Signature]* HORA: 16:15 Registro: 209-12 12 de septiembre del 2013

Señores Miembros  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Respetables Miembros:

Informo a ustedes que se ha asesorado, revisado y supervisado la ejecución del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de

**Lilian Haydee Barahona Guillén**, carné No. **62003**, titulado:

**“SOPORTE PSICOLÓGICO EN LOS CAMBIOS FÍSICOS, MENTALES Y ESPIRITUALES DEL ADULTO MAYOR, QUE ASISTE AL PROGRAMA INTEGRAL DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS DE LA PARROQUIA INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA.”**

De la carrera de Licenciatura en Psicología

Así mismo, se hace constar que la revisión del Informe Final estuvo a cargo del Licenciado Domingo Romero Reyes, en tal sentido se solicita continuar con el trámite correspondiente.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

*[Signature]*  
Licenciado Oscar Josué Samayoa Herrera  
**COORDINADOR DE EPS**  
USAC



/Dg.

c.c. Control Académico





**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM -

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usaepsic@usac.edu.gt

Reg. 209-2012

EPS. 35-2012

11 de septiembre del 2013

Licenciado

Oscar Josué Samayoa Herrera

Coordinador del EPS

Escuela de Ciencias Psicológicas

CUM

Respetable Licenciado:

Tengo el agrado de comunicar a usted que he concluido la revisión del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de

**Lilian Haydee Barahona Guillén**, carné No. 62003, titulado:

**“SOPORTE PSICOLÓGICO EN LOS CAMBIOS FÍSICOS, MENTALES Y ESPIRITUALES DEL ADULTO MAYOR, QUE ASISTE AL PROGRAMA INTEGRAL DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS DE LA PARROQUIA INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA.”**

De la carrera de Licenciatura en Psicología

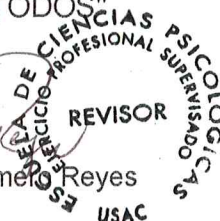
Así mismo, informo que el trabajo referido cumple con los requisitos establecidos por este departamento, por lo que me permito dar la respectiva APROBACIÓN.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Domingo Romero Reyes

REVISOR



/Dg.

c.c. Expediente



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usapsic@usac.edu.gt

Reg. 209-2012

EPS. 35-2012

12 de agosto del 2013

Licenciado  
Oscar Josué Samayoa Herrera  
Coordinador del EPS  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
CUM

Respetable Licenciado:

Informo a usted que he concluido la supervisión del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de

**Lilian Haydee Barahona Guillén**, carné No. **62003**, titulado:

**“SOPORTE PSICOLÓGICO EN LOS CAMBIOS FÍSICOS, MENTALES Y ESPIRITUALES DEL ADULTO MAYOR, QUE ASISTE AL PROGRAMA INTEGRAL DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS DE LA PARROQUIA INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA.”**

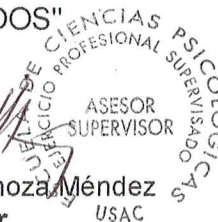
De la carrera de Licenciatura en Psicología

En tal sentido, y dado que cumple con los lineamientos establecidos por este Departamento, me permito dar mi APROBACIÓN para concluir con el trámite respectivo.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez  
**Asesor-Supervisor**



/Dg.  
c.c. Expediente





**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C. C. Control Académico

EPS

Archivo

Reg. 209-2012

DIR. 1110-2012

De Aprobación de Proyecto de EPS

03 de mayo de 2012

Estudiante  
**Lilian Haydee Barahona Guillén**  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Transcribo a usted el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL CIENTO DOS GUIÓN DOS MIL DOCE (1102-2012), que literalmente dice:

**"UN MIL CIENTO DOS:** Se conoció el expediente que contiene el proyecto de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, titulado: **SOPORTE PSICOLÓGICO EN LOS CAMBIOS FÍSICOS, MENTALES Y ESPIRITUALES DEL ADULTO MAYOR, QUE ASISTE AL PROGRAMA INTEGRAL DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS,**" de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Lilian Haydee Barahona Guillén**

**CARNÉ No. 62003**

Dicho proyecto se realizará en: Zona 12, Ciudad Capital, asignándose a Fray Alfredo O'lochrálli quién ejercerá funciones de supervisión por la parte requirente, y Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez, por parte de esta Unidad Académica. Considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Departamento de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**"

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama  
DIRECTOR INTERINO





*Parroquia Franciscana  
Inmaculado Corazón de María*

Guatemala 03 de junio de 2,013

Licenciado  
Josué Samayoa  
Coordinador Departamento de EPS  
Escuela de Psicología  
Presente.

Licenciado Samayoa

Reciba saludos de Paz y Bien. El motivo de la presente es para hacer constar que la estudiante **LILIAN HAYDEE BARAHONA GUILLÉN** quien se identifica con carné 62003 realizó su Ejercicio Profesional Supervisado de la carrera de Licenciatura en Psicología, en esta Parroquia desde abril de 2012 a junio de 2013 con el proyecto titulado **Soporte Psicológico en los Cambios Físicos, Mentales y Espirituales del Adulto Mayor, que Asiste al Programa Integral de Día "San Francisco de Asís" de la Parroquia Inmaculado Corazón de María.**

Fraternalmente,

P. Alfredo O'Lochráinn, OFM  
Párroco  
[parroquiaicm@yahoo.com](mailto:parroquiaicm@yahoo.com)





**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

RAFAEL ESTUARDO ESPINOZA MÉNDEZ  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO 4,426

DOMINGO ROMERO REYES  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO 4,427

## **ACTO QUE DEDICO**

- A DIOS** Por ser esencia de amor, quien guía mi existencia, permitiéndome cumplir mi misión.
- A MIS PADRES** Jorge Augusto Barahona Ortiz +  
Lubia Esperanza Guillén Juarroz +  
Por haber sido los mejores maestros que la vida me dio, sus sabias enseñanzas y por todo su amor que me sigue nutriendo en el diario vivir; los amo y vivirán siempre en mi pensamiento.
- A MIS HIJOS** Jefferson Antonio Barillas Barahona +  
Bryanth José Barillas Barahona +  
Por cada momento compartido y las expresiones de cariño, ternura que enriquecieron y solidificaron la unión de almas llenas de amor; juntos por toda una eternidad
- A MI HIJO** Steven Rodolfo Barillas Barahona  
Por ser luz en mi vida, fuerza que me motiva e impulsa a ser mejor persona cada día, gracias por tu apoyo y amor incondicional, te amo
- A MIS HERMANOS** César Augusto Barahona Guillén  
Jorge Rodolfo Barahona Guillén  
Por estar presente en mi vida en el momento justo, con amor fraternal.
- A MIS NIETOS** Daphnne, Kenneth, Dereck y Jefferson  
Por ser parte de mí, que con su alegría y cariño me han mostrado la simplicidad y maravillosa que es la vida, para ustedes con amor.
- A MI FAMILIA** Por compartir momentos de alegría, tristeza y demostrarme su cariño; los quiero.
- A USTED** Porque la vida nos ha puesto en determinados momentos para compartir y gozar una agradable experiencia, como lo es expresar nuestra afectividad; muchas gracias.



## **AGRADECIMIENTOS**

A

La Universidad de San Carlos de Guatemala por darme la oportunidad por ser parte de esa magna casa

A

La Escuela de Ciencias Psicológicas por brindarme la formación académica con ética y profesionalismo

A

El Programa del Adulto Mayor "San Francisco de Asís" por darme la oportunidad de ser parte de ese equipo de trabajo, además de la confianza depositada en mí; por compartir el conocimiento, la afectividad y momentos gratos que dejaron una incomparable experiencia.

A

La Parroquia Franciscana Inmaculado Corazón de María y al Párroco de la misma por su calidad humana y el apoyo recibido en todo momento

A

El Licenciado Estuardo Espinoza por compartir su conocimiento con profesionalismo buena orientación, amistad y apoyo

A

El licenciado Domingo Romero por brindarme su experiencia profesional dedicación y amistad

A

Todas las personas e instituciones que a lo largo de mi vida han ayudado a mi formación profesional.

## ÍNDICE

RESUMEN	Pág.
INTRODUCCIÓN	
<b>CAPÍTULO I ANTECEDENTES</b>	
1.1 Monografía del lugar.....	1
1.2 Descripción de la institución.....	8
1.3 Descripción de la población atendida.....	10
1.4 Planteamiento del problema.....	10
<b>CAPÍTULO II REFERENTE TEÓRICO METODOLÓGICO</b>	
2.1 Abordamiento teórico-metodológico.....	13
2.2 Objetivos	
2.2.1 Objetivos generales.....	33
2.2.2Objetivos específicos.....	33
2.2.3 Metodología de abordamiento.....	34
<b>CAPÍTULO III PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES Y RESULTADOS</b>	
3.1 Subprograma de servicio.....	38
3.2 Subprograma de docencia.....	41
3.3 Subprograma de investigación.....	44
3.4 Otras actividades y resultados.....	73
<b>CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	
4.1 Subprograma de servicio.....	78
4.2 Subprograma de docencia.....	82
4.3 Subprograma de investigación.....	85
4.4 Análisis de Contexto.....	88
<b>CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1 Conclusiones	
5.1.1 Conclusiones generales.....	92
5.1.2 Subprograma de servicio.....	93
5.1.3 Subprograma de docencia.....	93
5.1.4 Subprograma de investigación.....	94
5.2 Recomendaciones	
5.2.1 Recomendaciones generales.....	95
5.2.2 Subprograma de servicio.....	96
5.2.3 Subprograma de docencia.....	96
5.2.4 Subprograma de investigación.....	97

BIBLIOGRAFIA.....	98
GLOSARIO.....	100
ANEXOS.....	102



## **RESUMEN**

El presente Informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado de la Escuela de Psicología se realizó con el Programa de Atención Integral del Adulto Mayor que funciona en las instalaciones de la parroquia Inmaculado Corazón de María, ubicada en la 7av. 27-03 Zona 12, colonia La Reformita.

El horario de atención fue de lunes a viernes de 14:00 a 17:00 horas, se brindó atención psicológica y promoción de la Salud Mental a través de diferentes actividades y subprogramas de: servicio, docencia e investigación cada uno de ellos con sus objetivos y actividades específicas.

Los subprogramas se realizaron por la necesidad de apoyo que el Adulto Mayor tiene en cuanto a los cambios propios de ésta etapa, de su vida y los conflictos que esto le ocasiona.

Los problemas que tiene el Adulto Mayor los propicia la misma sociedad, marginándolo por los cambios en su apariencia física; dejando de lado su experiencia y deseos de continuar con una vida activa.

Específicamente el subprograma de servicio contempló la atención y orientación individual y grupal. Abordando los problemas personales la salud mental, asimismo los grupales en los que se trabajó la unión y la confianza; ya que de ésta manera se pudo lograr el acercamiento de unas y otras personas, persiguiendo la finalidad, de la salud mental.

En cuanto al subprograma de docencia, se implementó charlas y talleres de desarrollo personal y de salud mental; para que el Adulto Mayor pudiera distinguir con claridad cuáles eran sus necesidades e hiciera los cambios pertinentes para mejorar su calidad de vida; enfrentándose a los cambios de esta etapa, sin temor.

En el subprograma de investigación se exploró la clase de relación emocional, que las integrantes del Programa del Adulto Mayor tienen al respecto de este, para ello se utilizó la técnica de observación y la entrevista que se hizo a un número determinado de participantes, llegando a conocer de una mejor manera el sentir de estas personas, identificando en donde reside el acercamiento a esta clase de grupo.

Por otra parte el Programa del Adulto Mayor, implementó recreación, mantenimiento de la salud física y mental, paz espiritual, contacto afable con otras personas que comparten los mismos intereses, dándoles la oportunidad de sentirse queridos, respetados, valorados dentro del ámbito en que se interrelacionan y aprovechando todo éste tiempo para el enriquecimiento de cada momento de su vida, llenándola de sobriedad, para vivirla con gozo y plenitud.

## INTRODUCCION

En ésta etapa de la vida del Adulto Mayor, la sociedad no les permite a los ancianos vivir en forma positiva porque se les excluye en una forma sutil, no respetando su sabiduría y experiencia; subvalorando sus ideas como pasadas de moda e irrelevantes. No se les apoya económicamente y esto trae consecuencias desfavorables para las condiciones físicas mentales y espirituales que van en detrimento de su salud mental.

Se encuentran solitarios, se les relega a los quehaceres del hogar al cuidado de los nietos, sin límite de tiempo, sin alguna retribución económica más que el de su subsistencia y ser aceptados dentro del ámbito familiar.

Otro factor que afecta al adulto mayor son las enfermedades que dan inicio en ésta etapa de la vida, por el desgaste orgánico, que se intensifican por la falta de recursos económicos, por no tener como hacerle frente a los gastos médicos. El factor económico es una presión muy fuerte, porque no les da margen para hacer los gastos necesarios ya que sus ingresos son muy bajos por jubilación o porque no la tienen y si no la tienen, deben de estar supeditados a lo que la familia les proporcionen en otras palabras a lo que les quieran aportar.

A pesar que existe la "ley para las Personas de la Tercera Edad que se refiere a que el Estado velará por la salud física, mental y moral de los ancianos, no se cumple y es por ello que tienen que sufrir problemas de desnutrición falta de servicios de salud, vivienda y ocupación; todos estos factores llevan a que el Adulto Mayor se sienta poco útil, desplazado del ámbito social y familiar.

Es importante mostrar que aunque la vida de todos está señalada por determinadas etapas de la vida, los procesos son únicos para cada



individuo. Sus diferentes períodos no se agrupan fácilmente en una secuencia, por la que todos atraviesan a cierta edad. Los cambios previsibles y normales de la vida no producen los mismos efectos subjetivos en todos los que pasan por dichos momentos. Es por ello tan importante que constantemente se esté en busca de la salud mental y hacer los cambios pertinentes en el momento que así se requiera, para llevar una vida armoniosa en todos los aspectos de la vida.

Ante las necesidades que presenta el adulto mayor se trabajó en subprogramas con la finalidad de brindarle un servicio integral para la disminución y mejoramiento de los malestares emocionales.

El trabajo Psicológico que se implementó fue de suma importancia porque contribuyó con el desarrollo de la salud mental, con orientación y ejecución de actividades en las que se sintieran útiles respetados, valorados.

Se les motivó constantemente para que su participación fuera activa y receptiva, pudiendo de esta manera alcanzar el mejor provecho de cada situación que se les presentaba, además de hacerlas sentir emocionalmente bien y con deseos de poner en práctica todo lo positivo.

## **CAPITULO I**

### **MONOGRAFÍA DEL LUGAR**

#### **Datos Geográficos**

La ciudad de Guatemala se encuentra situada actualmente en el Valle de la Ermita o de la Virgen, con el nombre de Nueva Guatemala de la Asunción, es la capital de la república de Guatemala, en la actualidad la ciudad se encuentra localizada en el área sur-centro del país y cuenta con una gran cantidad de áreas verdes. Limitada al norte con los municipios de Chinautla y San Pedro Ayampuc, al sur con los municipios de Villa Nueva, San Miguel Petapa, Villa Canales, al oriente con los municipios de Santa Catarina Pinula, San José Pinula y Palencia, al occidente con el municipio de Mixco."Es el tercer asentamiento y último traslado de la Nueva Ciudad de Guatemala que fue reportada en la fecha de 2 de enero de 1,776, en el área que actualmente corresponde al Barrio de la Parroquia en la zona 6 entre la Calzada José Milla y Vidaurre y la 15 avenida.

Con referencia a la primera capital se asentó en el valle de Iximche (hoy Tecpán) para fundar la ciudad de Santiago de los Caballeros de Guatemala el 25 de julio de 1524, en vista de la insurrección de Cakchiqueles en 1526, la ciudad tuvo que trasladarse al valle de Almolonga el 22 de noviembre de 1527 (actualmente conocida como Ciudad Vieja), la ciudad fue destruida por una tremenda inundación que causara el volcán de Hunapú, (hoy de agua) el 10 de septiembre de 1541. La segunda capital se asentó en el valle de Panchoy al margen del río Pensativo (actualmente conocida como La Antigua Guatemala) después de florecer durante 230 años de estilo colonial fue nuevamente destruida por un terremoto, el de Santa Marta el 29 de julio de 1773."Y el último traslado se hizo al "Valle

de la Asunción, como se menciona en el párrafo anterior, quedando de esta manera, conformados todos los asentamientos de las distintas capitales que a lo largo del tiempo, sobrellevó la ciudad de Guatemala.

A partir de la Revolución de 1871, se modernizó mucho más la capital, especialmente, durante el gobierno del general José Reyna Barrios quien se interesó por embellecerla.”<sup>1</sup>

“De acuerdo con el último censo realizado en la ciudad, habitan 1.149,107 personas, pero considerando su área metropolitana de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística, alcanza un estimado de 4.058,519 habitantes para 2012, lo que la convierte en la aglomeración urbana más poblada y extensa de América Central.

A pesar de su ubicación en los trópicos, debido a su gran elevación sobre el nivel del mar, la Ciudad de Guatemala goza de un clima subtropical de tierras altas. El clima en Ciudad de Guatemala es generalmente muy suave, casi primaveral, a lo largo del año. La temporada de lluvias se extiende de mayo a noviembre mientras que la estación seca abarca el resto del año.

Dentro de los confines de la moderna Ciudad de Guatemala está la antigua ciudad Maya de Kaminaljuyú que data de unos 2.000 años atrás. El centro ceremonial de Kaminaljuyú es ahora un parque dentro de la Ciudad de Guatemala.

La ciudad en su desarrollo se ha visto afectada en incontables ocasiones por desastres naturales, terremotos en su mayoría; que han devastado la ciudad y sus alrededores. El último que la afectó fue el terremoto del 4 de febrero 1976 que dañó seriamente la estructura moderna ya construida y la que se encontraba en construcción, al igual que reliquias históricas

---

<sup>1</sup> Ester Sandoval de Castañeda. Curso de Estudios Sociales, 1,962.



como las iglesias de Nuestra Señora de la Merced, Nuestra Señora del Carmen (primera iglesia construida en el valle hacia 1620), el edificio del Mercado Central (hoy convertido en un edificio tosco que incluye un centro de artesanías nacionales para el turista).

En 2010 la ciudad sufre daños por la Tormenta Tropical Agatha por la gran cantidad de lluvia en un corto período, el sistema de drenajes sufrió un colapso causando un gran socavón en uno de los recorridos en la zona norte.

La Ciudad de Guatemala es la capital económica, gubernamental y cultural de la República. Tiene una gran variedad de restaurantes, centros comerciales, plazas, hoteles y tiendas, instalaciones deportivas unas 300 galerías y museos (incluyendo buenas colecciones de arte precolombino. En cuanto a oportunidades educativas, la ciudad ofrece muchas opciones desde el ciclo de pre-primario hasta la educación superior. Hay 12 universidades, 11 privadas y una nacional.

Algunos sitios turísticos de la ciudad son: Casa MIMA, Catedral Metropolitana, Centro Cultural Miguel Ángel Asturias, Mapa en Relieve, Mercado de Artesanías, Museo del Traje Indígena, Museo Miraflores, Museo Popol-Vuh, Palacio Nacional. Mercado Central, Majadas, Irtra-Petapa, Portal del Comercio, Zona Viva, Cuatro Grados Norte, Zoológico La Aurora, Reloj de Flores Acueducto, Cerro del Carmen, Museo del Ferrocarril, Estadio Mateo Flores, Autódromo Nacional, etc.”<sup>2</sup>

“La ciudad funciona como el principal puerto de entrada en el país, con el Aeropuerto Internacional La Aurora y la mayoría de las principales autopistas en el país de origen o que conducen a la ciudad.

---

<sup>2</sup>Ciudad de Guatemala. Wikimedia Inc. Commons.

La Ciudad de Guatemala cuenta con diversas carreteras y autopistas que la conectan al resto del país, por medio de varias autopistas, como la Autopista Palín-Escuintla y la de Guatemala-Aguas Calientes y las carreteras que la conectan al occidente del país, específicamente a los departamentos de Quetzaltenango, San Marcos, Huehuetenango y Quiché.

El servicio de transporte está constituido principalmente por el servicio de buses urbanos, existen 336 rutas y cobran una tarifa de Q.1.00 sin embargo, cabe destacar la importancia de dos líneas de transporte masivo, una denominada TransMetro promovida por la municipalidad de Guatemala. Y la otra que se está implementando con un nuevo sistema de autobuses en toda la ciudad capital, denominado Transurbano, en el cual se reemplazan los buses urbanos que estaban en uso por autobuses en los cuales ya no se paga en efectivo, sino que utiliza una tarjeta en la cual se descontará el pasaje denominada "Siga".

La ciudad actualmente presenta diferentes estilos arquitectónicos, y cuenta con todas las instalaciones que corresponden a una ciudad moderna."<sup>3</sup>

La división etnográfica es la siguiente: Ladinos (conformados por mestizos y descendientes de criollos): Indígenas (grupos de mayas) y Garífuna. En el aspecto religioso el Catolicismo Romano, que fue predominantemente la religión practicante se ha diversificado en varios aspectos ya que muchos guatemaltecos practican el catolicísimo evangélico (posiblemente hay mayoría); en referencia al costumbrismo los indígenas han incorporado a esta, formas tradicionales de adoración, sin embargo existe libertad de cultos, por lo que se puede encontrar muchas denominaciones y otros cultos menos numerosos.

---

<sup>3</sup> Tu Eres la Ciudad. Municipalidad de Guatemala.

“Aunque el idioma oficial es el español, éste no es universalmente comprendido entre la población indígena. Sin embargo, los Acuerdos de Paz firmados en diciembre de 1996 aseguran la traducción de algunos documentos oficiales y los materiales de votación a varias Lenguas indígenas.”<sup>4</sup>

A continuación se traslada la información referente a los aspectos importantes del área del barrio de La Reformita en que se hace el Ejercicio Profesional Supervisado. “La Reformita, lleva dicho nombre en honor a Justo Rufino Barrios llamado el Reformador. De tal manera, que el nombre que recibe el cantón es una extensión del Paseo de La Reforma, y está asentado hacia el sur de la ciudad en el cantón de La Paz, desde 1883.

Diez años después de haber sido otorgado dicho barrio, por Justo Rufino Barrios a milicianos y personas sin vivienda, no se habían realizado todavía trabajos de saneamiento básico ni había calles totalmente trazadas. Por esa razón, durante el gobierno de Reyna Barrios el cantón fue incluido dentro del proyecto macro de urbanización y se dividieron los terrenos en manzanas uniformes, al mismo tiempo que se diseñó avenidas con un ancho de 12 metros y banquetas de 2.50 m.”<sup>5</sup>

### El Barrio de La Reformita

El barrio La Reformita se encuentra ubicado al sur de la capital y lo atraviesan, de norte a sur, dos ejes vertebrales de la Ciudad de Guatemala. Por un lado, se encuentra la Avenida de Petapa, antes Calle Real de Petapa, que comunicaba por ese lado sur a la capital, directamente desde el municipio de San Miguel Petapa.

---

<sup>4</sup> Revista Tú Ciudad. Municipalidad de Guatemala 1,998.

<sup>5</sup> Tú eres la Ciudad. Municipalidad de Guatemala. Lectura 1394, 31/01/2006.



“Los límites territoriales sobre los cuales se ha emplazado el barrio La Reformita, en la zona 12, se encuentran demarcados en lo que antiguamente se conocía como Cantón de La Paz. Hacia el norte tiene sus colindancias comprendidas desde El Trébol y Diagonal 12, bulevar Liberación; hacia el este, con los linderos de la Calzada Raúl Aguilar Batres; al oeste limita con la 19 calle de la zona 12; y hacia el sur con el Anillo Periférico. Sus calles de trazo irregular dividen parcelas de diferentes extensiones que le dan particular aspecto.

Existen tres sitios de interés que marcan las tradiciones e historia de la Reformita. La Escuela Tipo Federación José Joaquín Palma, el Tanque del Buen Pastor declarado sitio histórico y el monumento Tríptico de la Revolución. Estas construcciones públicas, vale la pena mencionarlas porque forman parte integral del barrio.

La Escuela Tipo Federación para niños que lleva el nombre del insigne autor del Himno Nacional José Joaquín Palma, jornadas, matutina, vespertina y nocturna, en el bulevar Liberación 13-19, zona 12. Esta escuela responde al modelo puesto en marcha por el gobierno del licenciado Juan José Arévalo (1945-1951). El diseño y construcción de las mismas se llevó a cabo con base en seis variantes arquitectónicas. A) Circular b) Hemiciclo c) Cuadrante e) Rectangular f) Combinada g) Escuelas mínimas.”<sup>6</sup>

“Tanque El Buen Pastor: Los lavaderos públicos comprenden algunos de los espacios más tradicionales de la Ciudad de Guatemala. A ellos acudían las señoras a lavar su ropa, convirtiéndolos en lugares de encuentro colectivo. De tres tanques que existían se conserva sólo uno, y es el de El Buen Pastor, que actualmente es reconocido como monumento histórico y está situado en la 18 calle y avenida de Petapa, zona 12. . En la

---

<sup>6</sup> Tú Eres la Ciudad. Municipalidad de Guatemala. Lectura 3484, 31/01/2006.

actualidad, este lavadero público se encuentra un poco deteriorado por el paso del tiempo y la humedad que allí se genera. Está cercado con pared de bloques y a él se ingresa por una puerta "bailable", de la que los niños se cuelgan y juegan al columpio. Según los vecinos, otro de estos tanques estaba ubicado en El Trébol, y el otro en la 11 avenida y 12 calle, donde ahora funciona la Escuela Nacional Oficial para Niñas Jacobo Villaurrutia. Ambos fueron demolidos y sólo quedó el arriba mencionado.

El Tríptico de la Revolución: Creado por el maestro escultor Rodolfo Galeotti, nacido en la ciudad de Quetzaltenango el 4 de marzo de 1912. La escultura se encuentra situada a la entrada de la Escuela Tipo Federación José Joaquín Palma, zona 12, frente al Centro de Atención Médica Integral para Pensionados y Jubilados (CAMIP), del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social. En ella se encuentran entrelazados la representación de aquellos que apoyaron el derrocamiento de la dictadura de Jorge Úbico en la Revolución de 1944. Galeotti trabajó varios meses, para finalmente colocarlo en 1945. Otro hecho interesante es que el 20 de octubre de 1966 el Comité Pro-festejos por la Revolución del 44 colocó una plaqueta donde se lee la siguiente leyenda:

"Devoción al pueblo de Guatemala, a la AEU, al Magisterio Nacional a los 311, y al Ejército Nacional por su patriótica actuación en las heroicas gestas de junio y octubre de 1944".

El Barrio La Reformita, además de tener una rica historia fundacional, posee un tesoro más grande: su gente talentosa. Allí se encuentran artistas plásticos, escultores y escritores como los siguientes. Mauro Osorio (Artista plástico, Guatemala, 1960) Artista plástico autodidacta, cuyo trabajo artístico se realiza indistintamente en la abstracción y la figuración. Desde 1984 ha ilustrado revistas culturales y sus dibujos han

aparecido en la portada de libros de ensayo, narrativa y poesía. Ha publicado el libro de poemas "Variaciones en torno a un cadáver" (2005)."<sup>7</sup>

Este Barrio cuenta con servicios públicos como el de alumbrado público, drenajes calles asfaltadas, mercado, agua, electrificación, telefonía.

Con respecto a la vivienda en su mayoría son construcciones formales de block y ladrillo con un estilo antañón.

La economía se basa principalmente de tiendas que expenden artículos de primera necesidad, carnicerías, ferreterías, cafeterías clínicas particulares de salud física y de odontología, venta de ropa nueva y usada; por el gran afluente de estudiantes a la Universidad de San Carlos, en sitios aledaños se concentran ventas de comida, internet, fotocopiadoras, y hospedaje para pensionistas.

## 1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El Programa de Atención Integral del Adulto Mayor, funciona, en las instalaciones de la parroquia Inmaculado Corazón de María, ubicada en la 7av. 27-03 zona 12, colonia La Reformita, dichas instalaciones la parroquia para que el grupo del Adulto Mayor de Día "San Francisco de Asís" realice sus actividades. La parroquia tiene como objetivo principal evangelizar y difundir el amor de Dios, está abierta para todas aquellas personas que deseen formar parte de la comunidad cristiana.

El objetivo principal del programa es la atención del adulto mayor en forma integral proporcionando un servicio profesional en cuanto a educación, recreación, salud mental, cultura, enseñanza espiritual, no

---

<sup>7</sup> Tú Eres la Ciudad. Municipalidad de Guatemala. Lectura 964. 31/01/2006.



importando etnia, posición económica, ni sexo, para que de ésta manera todas las personas que asisten a él puedan alcanzar una mejor calidad de vida.

El programa dio inicio en febrero de 2001, estando coordinado a través de la Escuela de Trabajo Social, la Escuela de Psicología, Humanidades y la Escuela de Ciencias y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte (Ectafide), de la Universidad de San Carlos de Guatemala, e instituciones como el Ministerio de Cultura y Deportes.

Actualmente la coordinación está siendo dirigida por la Escuela de Trabajo Social, la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala y la del propio programa.

El programa por estar dirigido al adulto mayor, las actividades que se han programado son de recreación, como excursiones en las que tienen la oportunidad de compartir por mucho más tiempo, Tai-Chi, gimnasia rítmica, manualidades, tardes culturales, tardes educativas, en las que las integrantes interactúan periódicamente con actitud positiva, expresando su complacencia por estarlas practicando.

En noviembre de 2012, la Coordinación de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos de Guatemala, anuncio el nuevo horario de actividades, para el Programa del Adulto Mayor de Día "San Francisco de Asís" dejándose la cobertura solamente en jornada vespertina de 14:00 a 17:00 horas. El cambio de jornada dio inicio el 04 de febrero de 2013.

Las razones de este cambio de deben a una mejor cobertura al Programa Integral, el mismo quedó dividido porque algunas de las integrantes solamente querían practicar gimnasia, en jornada matutina, pero sin participar de las demás actividades, quedando por esta razón sin cobertura

de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Algunas de las integrantes del Programa decidieron participar de las dos jornadas.

### 1.3 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

El programa dio inicio en febrero de 2001 por el Departamento de Extensión de Trabajo Social, con la coordinación de la Licenciada Elsa Arenales quien apoya todas las gestiones para que el programa esté en vigencia y se promueva el desarrollo profesional y académico, tanto de practicantes como de egresistas de las unidades académicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, asimismo para unificar el servicio que se presta al adulto mayor.

El programa está situado en el Centro de Día de San Francisco de Asís. En la parroquia Inmaculado Corazón de María, el que cuenta con aproximadamente 45 integrantes inscritas, quienes participan regularmente en las distintas actividades.

Están comprendidas entre las edades de 50 a 76 años, con diferentes ocupaciones laborales como amas de casa, atención de pequeños negocios, jubiladas, la mayor parte de ellas son de escasos recursos económicos por lo que en muchas ocasiones dependen de algún miembro de la familia. Profesan la religión católica en su mayoría y viven en las inmediaciones de La Reformita, aunque hay personas que llegan de colonias aledañas al lugar.

### 1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En lo que concierne al adulto mayor, él se encuentra generalmente en una situación de exclusión y vulnerabilidad ya que no cuenta con la edad,

salud, posición económica y en muchas ocasiones sin apoyo familiar para tener una vida decorosa, no se le brinda la atención necesaria a pesar que existe la "ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad, que se refiere a que el Estado velará por la salud física, mental y moral de los ancianos: les garantiza los derechos de alimentación, vivienda, salud, educación y seguridad que se encuentra en el Decreto No. 80-96, Ley de Protección de las Personas de la Tercera Edad y sus reformas, Decretos No. 2-97 y 51-98; Decreto 85-2005, Ley del Programa del Aporte Económico; Decreto No. 97-96."<sup>8</sup>

La mayoría de ésta población vive en la línea de la pobreza y extrema pobreza, sufriendo por consiguiente las consecuencias de la exclusión, la desnutrición, así como la falta de acceso a los servicios de salud, vivienda y ocupación; aunque cuenten con una pensión no les es suficiente para sufragar sus gastos porque el costo de la vida es muy alto y si no son pensionados deben sujetarse a empleos poco remunerados ya que implican menor fuerza de trabajo, cuando no pueden encontrar un trabajo que ayude a su manutención, se convierten en dependientes de sus hijos o familiares, pero a cambio de ello hacen todos los oficios domésticos y cuidan a los nietos sin límite de tiempo.

El envejecimiento acarrea cierto deterioro físico inevitable, porque cambia la apariencia y el funcionamiento de todos los órganos. El cabello se adelgaza y se vuelve blanco o gris. La piel se arruga. Los huesos se vuelven más frágiles. Los músculos pierden fuerza y las articulaciones se endurecen o se desgastan. La forma corporal y la postura cambian. Las dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormido se vuelven más comunes, y el tiempo de reacción se hace, más lento. La visión, la audición y el sentido del olfato pierden agudeza, las funciones cognitivas se

---

<sup>8</sup> Constitución Política de la República de Guatemala.



deterioran gradualmente. Con la aparición de estos síntomas el adulto mayor necesita mejores cuidados, porque de no ser así, está expuesto a las enfermedades que incrementan los costos del tratamiento y dichas enfermedades, pueden llevarlo a no resistirlas.

Tras esta serie de cambios abruptos la personalidad se ve presionada y afectada gravemente, pues las redes sociales se deterioran y generan inestabilidad integral en el individuo, todo esto provoca en el adulto mayor sentimientos de inutilidad, incapacidad y soledad.

Es por todo esto que el adulto mayor necesita una mejor atención para no sentirse poco útil y desplazado del ámbito social y familiar, tiene que cambiar rutinas, hacer más ejercicio, relacionarse con más personas que compartan sus mismos intereses, gozar de una vida apacible con mucha recreación.

En relación a las personas que asisten al grupo se Día "San Francisco de Asís", es importante que se les dé la debida atención porque necesitan liberar tensiones producidas por el mismo entorno en que se desenvuelven y los cambios que por su condición de adulto mayor les están afectando en el quehacer diario. Por otra parte, la coordinación tiene la preocupación, de no cumplir con las expectativas de las integrantes, en relación a las actividades sociales que se planifican, de la poca participación y entusiasmo a ciertas actividades, que van en detrimento del crecimiento personal. Algunas de las razones para no asistir al grupo son, que tienen que cuidar a los nietos por las tardes, hacer el oficio doméstico, sentirse indispuestas por algunas enfermedades como: dolor de piernas, de la columna, y con gripe por los cambios bruscos del clima.

## **CAPITULOLO II**

### **REFERENTE TEÓRICO METODOLÓGICO**

#### **2.1 MARCO TEÓRICO**

Envejecer es la creciente incapacidad del cuerpo de una persona de mantenerse por sí solo y realizar las cosas que hacía antes. El resultado es que con el paso del tiempo aumenta la probabilidad de fallecimiento. Aunque esta definición describe el proceso biológico, no explica el por qué envejecen las personas. Las teorías del envejecimiento se refieren al proceso de envejecimiento primario, que implica los cambios graduales e inevitables relacionados con la edad que aparecen en todos los miembros de una especie. Este tipo de envejecimiento es normal y sucede a pesar de la salud, el estilo de vida activo y el carecer de enfermedades.

#### **Evolución e Involución**

“La evolución psicológica se caracteriza por la existencia de una serie de fases evolutivas que van de lo más indiferenciado a lo más diferenciado. Pero los seres vivientes no se perfeccionan indefinidamente. Una vez que han alcanzado la diferenciación que supone la edad adulta la evolución es seguida de una involución de los caracteres somáticos y psicológicos, que tan laboriosamente habían ido apareciendo. El concepto de involución hace referencia primariamente a lo biológico y más secundariamente a las funciones psicológicas. Deterioro psicológico, hace referencia a una alteración psíquica que es la consecuencia de un defectuoso funcionamiento somático.

La involución que tiene mayores repercusiones psíquicas es, sin duda, la del sistema nervioso. Sin embargo, ésta es solo una faceta del plan involutivo que se produce a todos los niveles del organismo. El deterioro de las funciones psicológicas que se producen normalmente con el paso del tiempo, son el resultado de la involución somática que está teniendo lugar. El deterioro a que se hace referencia no es una alteración aislada de funciones, sino que la psique como totalidad se reorganiza de una manera peculiar, que está en estrecha relación con las etapas anteriores. La influencia de la personalidad anterior es decisiva en el deterioro de funciones, así como el ambiente en el cual se desenvuelve la vida del viejo. El deterioro es menor en los individuos más cultivados y en los que siguen realizando una vida más integrada emocionalmente al medio ambiente.

### **Deterioro de la Afectividad**

Junto al deterioro de las funciones cognitivas se ha hablado de un deterioro de la afectividad. Se dice frecuentemente que los viejos se vuelven como los niños. Su personalidad se torna mucho más egocéntrica y parecen haber regresado a formas de comportamiento más narcisistas. Con frecuencia se dice que la afectividad del viejo está esclerosada, en el sentido que repite sus sentimientos estereotipadamente y tiene una incapacidad de adaptación emocional al medio ambiente. El esclerosamiento afectivo se muestra en una rigidez y dogmatismo que, le hacen extremadamente intolerante en relación a cualquier idea nueva. Esta machonería de volver una y otra vez sobre las mismas cosas es lo que se conoce con el nombre de chochez.

El esclerosamiento emocional no significa una ausencia de sentimientos o sensibilidad. Uno de los cambios más llamativos en este periodo es



precisamente la pérdida del control emocional. El viejo tiene reacciones emotivas intensas ante situaciones banales. Cae en la sensiblería excediéndose en sus formas de expresión. La incontinencia afectiva es seguramente el resultado de una falta de control sobre las emociones, como consecuencia de una liberación de las funciones talámicas del control que ejerce sobre ellas el lóbulo frontal. En su nueva tesitura emocional el viejo tiene mucha dificultad de establecer nuevas relaciones humanas y objetales. Dado su egocentrismo prescinde progresivamente del mundo real y se evade a mundos imaginarios".<sup>9</sup>

### Teoría Sobre el Envejecimiento

"Una de las teorías más recientes y de mayor aceptación sobre el envejecimiento, la teoría del radical libre, sostiene que dentro de las células se acumulan moléculas inestables de oxígeno que con el tiempo causan su envejecimiento. De acuerdo con esta teoría, las moléculas inestables de oxígeno rebotan dentro de las células y dañan el ADN y los otros componentes celulares. Este daño da lugar a una amplia variedad de trastornos que acompañan al envejecimiento y que incluyen artritis, cáncer y deterioro cognitivo.<sup>10</sup> Muchos factores afectan el bienestar físico de los adultos mayores, y algunos son cosas que se pueden controlar, en particular la dieta, el ejercicio, el cuidado de la salud, el tabaquismo, el consumo de drogas y la exposición excesiva al sol. No menos importantes las actitudes y los intereses. Las personas que conservan un sentido de utilidad, que, mantienen los viejos vínculos, investigan nuevas ideas y emprenden nuevas actividades; en suma que sienten el control de su vida,

---

<sup>9</sup> Monedero, Carmelo. Psicopatología General 1978.

<sup>10</sup> Morris, Charles G. Psicología 2005.

son las que tiene las tasas más bajas de enfermedad y las tasas más altas de supervivencia.

En esta etapa de la vida ocurren cambios sociales graduales. En general, la gente mayor interactúa con menos personas y desempeña menos roles sociales. La conducta recibe menos influencia de las reglas sociales y expectativas que antes, la mayoría de los ancianos retroceden, evalúan la vida y se dan cuenta de que hay un límite a la capacidad de participación, pero aprenden a vivir cómodamente con esas restricciones. Este proceso no conlleva una separación psicológica del mundo social, más bien la gente mayor simplemente hace elecciones sensatas que se adaptan a sus marcos temporales y a sus capacidades físicas más limitadas.

### Habilidades Cognitivas

Para un número considerable de los adultos mayores, las habilidades cognitivas permanecen en gran medida intactas, es cierto que la mente que envejece trabaja un poco más lentamente y que ciertos tipos de recuerdos son un poco más difíciles de almacenar y recuperar, pero esos cambios no son tan serios como para interferir con la habilidad para disfrutar una vida activa e independiente. Más aún, los adultos mayores que mantienen la actividad mental, sobre todo a través de actividades relacionadas con el trabajo, por lo general experimentan un deterioro cognitivo significativamente menor que los que no lo hacen. Con respecto a la actividad sexual responden con mayor lentitud y su actividad es menor que, la de la gente joven, pero la mayoría de los adultos mayores pueden disfrutar del sexo, tener orgasmos y sentirse satisfechos con la calidad de su vida sexual."

## Protección Para Las Personas de la Tercera Edad

Otra situación difícil que afronta el adulto mayor es que en Guatemala a pesar de contar con la Ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad, Decreto No. 80-1996, que tutela los intereses de este sector de población, en cuanto a acceso de los servicios de salud, vivienda y ocupación, el Estado no asigna los recursos económicos y humanos necesarios para protegerlo.

El Estado no les presta la debida atención por la inexistencia de recursos necesarios colocando a Guatemala ante la incapacidad de superar el bajo Índice de Desarrollo Humano (IDH) de tal forma que se mantiene lejana la posibilidad de implementar las políticas y programas para cumplir con las obligaciones comprendidas en la Constitución y las leyes vigentes para garantizar los derechos humanos del adulto mayor.

“La división de población del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, indica que en Guatemala, en 2010, hubo un índice de envejecimiento de 4 por 100 personas, y un índice de dependencia de 8 por 100, es decir, ocho personas de entre 0 y 14 años y adultos mayores de más de 65 años dependiendo de 100 personas económicamente activas. Se proyecta que para 2050 habrá un índice de envejecimiento de 9 por 100 y un índice de dependencia de 14 por 100. Las estimaciones nacionales para este 2011 refieren una población aproximada de 900 mil personas de 60 años o más, de éstas, 58% son analfabetas, 38% trabaja a los 70 años en ocupaciones informal sin acceso a ninguna prestación de ley, sólo 24% tiene acceso a una pensión o jubilación que no les permiten cubrir sus necesidades básicas, 37% vive en



el área urbana y 67.3% en el área rural, 51% son mujeres y el 49%, hombres”<sup>11</sup>.

El panorama demográfico que las proyecciones estadísticas muestran, es inquietante considerando que el Estado de Guatemala, no puede cumplir con la mayoría de ésta población que vive en la línea de la pobreza y extrema pobreza, sufriendo por consiguiente las consecuencias de la exclusión la desnutrición, así como la falta de acceso a los servicios de salud, vivienda y ocupación.

A pesar de todas las contrariedades que sufre el adulto mayor, la vejez es un estadio normal del desarrollo, durante el cual las personas pueden experimentar crecimiento, como también crisis. Que los mayores problemas que enfrentan las personas mayores son los que la política y la economía les hacen ya que afectan su status en mayor grado que el proceso mismo de envejecimiento.

### La Sociedad y el Envejecimiento

“La sociedad no permite a muchos de los ancianos vivir sus últimos años en forma positiva. No se les respeta por su sabiduría y experiencia y en cambio se subvaloran sus ideas como pasadas de moda e irrelevantes. No se les permite utilizar productivamente sus habilidades, sino que se les fuerza a jubilarse cuando aún están ansiosos por trabajar y son capaces de hacerlo. No se les apoya económicamente sino que se les permite consumirse en un estado de pobreza que quebranta el espíritu

Sin embargo, la vejez no tiene por qué ser el punto más bajo del ciclo de la vida. Si como sociedad se resuelve algo al respecto se puede crear una atmosfera en la cual las personas puedan vivir sus últimos años con

---

<sup>11</sup> Informe Anual Circunstanciado al Congreso de la República de Guatemala Tomo I, 2010.

dignidad, comodidad y en continuo desarrollo. El envejecimiento satisfactorio es posible, la misión como sociedad consiste en descubrir los ingredientes de un envejecimiento satisfactorio y reorganizar el pensamiento y estructuras sociales de modo que se pueda estimular una forma satisfactoria de envejecer para la mayor parte de ancianos.

Para un envejecimiento satisfactorio, una de las principales funciones es aclarar, profundizar y encontrar utilidad para lo que ya se ha logrado en el tiempo de aprendizaje y adaptación. Los ancianos deben aprender a conservar su fuerza y sus recursos, cuando resulta indispensable hacerlo y a adaptarse en la mejor forma posible a los cambios y pérdidas que ocurren como parte de la experiencia de envejecimiento. La habilidad de la persona mayor para adaptarse y prosperar depende de su salud física, su personalidad, sus experiencias tempranas en la vida y el apoyo social que recibe.

### La Estructura de la Personalidad

La estructura subyacente de la personalidad y las pautas de vida que las personas han desarrollado en sus años de juventud siguen constituyendo rasgos dominantes de su vejez. Las evaluaciones de personalidad han identificado diversos rasgos de ella asociados comúnmente con la vejez, tales como rigidez, restricción, cautela, pasividad, y preocupación por sí mismo. Otras características de personalidad que comúnmente se pueden observar, incluye el deseo de dejar un legado, de querer examinar los frutos de la propia experiencia, una vinculación a objetos conocidos, una conciencia del tiempo y el ciclo de la vida, creatividad y productividad continuas, y un sentido de realización en una vida bien empleada.

La forma en que las personas se observan a sí mismas constituye el factor básico en su felicidad como un todo y en su ajuste a la vida. La autoestima se desarrolla por una continua interacción entre el individuo y el ambiente, el cual incluye otras personas en la propia vida. A medida que las personas actúan en forma competente, reciben retroinformación de su ambiente, lo que les permite definir sus papeles sociales, rasgos de personalidad, así como actividades de trabajo y descanso, en forma significativa y positiva".<sup>12</sup>

Como cualquier persona en cualquier otro grupo de edad, las personas mayores se sienten bien demostrando su competencia. Esta competencia puede tomar muchas formas. Las personas se sienten competentes cuando ejercen control sobre su propia vida, mientras más opciones tengan, mayor control ejerce y más saludables podrá ser.

### La Higiene Psíquica de la Vejez

"Actualmente se habla mucho del envejecimiento de la población, es decir, de que hoy más que nunca predominan numéricamente las personas de mayor edad. Viktor Frankl analiza los hechos desde el punto de vista de la psicoterapia y de la higiene psíquica esto es, desde el punto de vista de la prevención y el tratamiento de las enfermedades psíquicas.

La inactividad es como una enfermedad crónica. Quien haya sentido siempre no sólo el deseo de vivir, sino también el de llevar una vida digna de un ser humano, tendrá que admitir que a todo ser humano que merezca tal nombre no le debería satisfacer el simple hecho de estar y permanecer vivo. Una existencia de ese tipo se asemeja más al hecho de vegetar, y merecería tal denominación.

---

<sup>12</sup> Diane E. Papalia. Desarrollo Humano 1997.



Cuando este deseo, esta lucha por encontrar un objetivo en la vida y un contenido existencial, no se puede satisfacer, entonces esto no se manifiesta sólo en el ámbito de los sentimientos, es decir, en el sentimiento de monotonía y vacío, sino que tiene también efectos negativos en el cuerpo. Así, por ejemplo, sabemos que las personas que se jubilan y que no tienen una actividad sustitutiva de igual valor psíquico que su profesión, suelen enfermar tarde o temprano; caen en un estado caquéxico y mueren relativamente pronto. También es conocido el reverso de este hecho, es decir, que la conciencia de tener una misión concreta y personal no sólo mantiene la psíquica e intelectualmente a las personas mayores, sino que les preserva de las enfermedades y, con ello, de la muerte; la muerte física no se puede evitar, pero sí se puede aplazar.

El profesor Stransky destaca: la urgencia de dar a las personas que se han visto obligadas a apartarse de la vida profesional la oportunidad de permanecer activas -si bien de otro modo-, en lugar de dejar que se "oxiden" descansando. Stransky ha demostrado además que este hecho de seguir realizando una actividad puede resultar beneficioso para la colectividad. Frankl opina, que es más significativo el hecho de que el ser útil tiene una gran importancia psicológica. Y el valor de estar atareado está, en que deja en el anciano el sentimiento de tener un sentido a pesar de su edad.

Muchos pensarán que no está comprobado el hecho de que este sentimiento de ser útil y de tener una existencia digna de ser vivida sea tan importante desde el punto de vista psicológico. Pero, afortunadamente, sí se puede probar. Basta con tener en cuenta la psicología de las personas sin trabajo y la neurosis del desempleo.

Pascal, apuntaba 300 años antes en sus "Pensees" la siguiente frase: "No hay nada tan insoportable para el hombre como el no tener una tarea, un

objetivo.” Argumenta Frankl, si analizamos detenidamente, podemos darnos cuenta de que esta frase tiene relación con una tesis que yo he desarrollado y defendido: mientras que Pascal habla de carácter insoportable de una vida sin tareas, yo decía entonces que no existe absolutamente nada que ayude tanto al hombre a superar las dificultades como la conciencia de realizar una tarea.

Estoy convencido de que el efecto que el hecho de permanecer en activo tiene sobre las personas mayores, alargándoles la vida y previniendo las enfermedades, no depende de si se trata de una actividad remunerada o, de un cargo honorífico.

Desde el punto de vista psiquiátrico, lo importante no es que uno sea joven o viejo; no importa la edad que se tenga; lo decisivo es la cuestión de si su tiempo y su conciencia tienen un objeto, al que esa persona se entrega, y si ella misma tiene la sensación, a pesar de su edad, de vivir una existencia valiosa y digna de ser vivida; en una palabra, si es capaz de realizarse interiormente, tenga la edad que tenga. Da igual que la actividad debe dar un contenido desde el punto de vista psicológico, lo más importante y decisivo es que esa actividad despierte en el hombre, aunque éste sea ya anciano, la sensación de existir para algo o para alguien.”<sup>13</sup>

## Teoría de Erickson

“Cuando los adultos entran en una etapa final de la vida, dijo Erickson su tarea consiste en contemplar su vida en conjunto y con coherencia. Necesitan aceptar su propia vida tal como la han vivido y creer que lo que hicieron, lo hicieron lo mejor posible en sus circunstancias. Si tienen éxito

---

<sup>13</sup> Frankl Viktor E. La Psicoterapia al Alcance de Todos. 1986

en esta tarea, habrán desarrollado la integridad del ego. La integridad del ego sólo puede obtenerse tras haber luchado contra la desesperación.”<sup>14</sup> Cuando ésta domina, la persona teme la muerte, y aunque pueda expresar desprecio por la vida, continúa anhelando la posibilidad de volver a vivirla. Cuando impera la integridad, la persona posee la fuerza propia de su edad, que es la sabiduría. Con la sabiduría el adulto sabe aceptar las limitaciones. El adulto sabio sabe cuándo aceptar el cambio y cuándo oponerse al mismo, cuándo sentarse en silencio y cuándo luchar.

“El paso a la tercera edad no pone fin a la generatividad de una persona. A medida que la categoría de las personas mayores aumenta, Erickson predice que éstas permanecerán implicadas en los asuntos del mundo durante mucho más tiempo. Contempla la tercera edad como un período más productivo y creativo que en el pasado.

En su crisis final, “Integridad vs. Desesperación, Erickson considera que las personas de edad avanzada enfrentan una necesidad de aceptar su vida, la manera como la han vivido, con el fin de aceptar su muerte próxima. Luchan por lograr un sentido de integridad, de coherencia y totalidad de la vida, en vez de dar vía a la desesperación sobre la incapacidad para volver a vivirla se manera diferente”.<sup>15</sup>

“De acuerdo con Erickson, las personas que han tenido éxito en esta tarea integradora final construyendo sobre los resultados de las siete crisis previas, ganan un sentido más amplio del orden y del significado de sus vidas dentro de un ordenamiento social más grande, pasado, presente y futuro. La virtud que se desarrolla durante esta etapa es la sabiduría, ‘un despreocupado e informado interés por la vida de cara a la muerte en sí misma’ incluye aceptar lo vivido, sin arrepentimientos importantes sobre

---

<sup>14</sup> Diane E. Papalia. Desarrollo Humano, 1997.

<sup>15</sup> Erick Erickson. La Aduldez, 1986.



lo que pudo haber sido diferente, implica aceptar a los padres como las personas que hicieron lo mejor que podían y por tanto merecen amor, aunque no fueran perfectos, aceptar la propia muerte como el fin inevitable de la vida.

Según Erickson la edad adulta tardía es también una época para jugar, para rescatar una cualidad infantil esencial para la creatividad. El tiempo para la procreación ha pasado, pero la creación puede tener lugar todavía. Aun a medida que las funciones del cuerpo se debilitan y la energía sexual disminuye, las personas pueden disfrutar una experiencia corporal y mentalmente enriquecida.<sup>16</sup>

Igualmente propone Erickson que las personas que no consiguen aceptar esto son desesperanzadas, porque ya no ven tiempo para reaccionar y enmendar aquello con lo que no están de acuerdo.

“Con respecto a la Prevención y el Riesgo de enfermar, es de mucho interés para la psicología la prevención y el control de riesgo de las enfermedades. Realmente, la línea divisoria entre la promoción de la salud y la prevención es difícil de precisar en la práctica de las medidas en uno y otro sentido se llevan a cabo muchas veces de manera conjunta, y si algún valor pudiera tener hacer una división, sería debido a que el trabajo para el control de riesgos definidos que se asocian claramente a ciertos problemas de salud requiere en ocasiones ser muy específico.

### **Acontecimientos Significativos de la Vida**

“Son aquellos hechos deseados o no, que ocurren en la vida de un sujeto que tienen una importancia tal que ejercen un impacto en términos de

---

<sup>16</sup>Papalia Diane E. Desarrollo Humano, 1997

vivencias emocionales o que pueden introducir cambios en los hábitos y costumbres y que requieren de un esfuerzo adaptativo. Hay muchos trabajos que apoyan la idea de que la ocurrencia de estos acontecimientos actúa como precursora de estados de enfermedad o de accidentes, por cuanto operan como situaciones tensionantes que activan respuestas neuroendocrinas que implican cambios tales como aumento de las cifras de tensión arterial, modificaciones en el metabolismo de los lípidos o disminución de la inmunocompetencia; o cambios en el estado de ánimo, por ejemplo depresión y ansiedad; así como afectar la atención activa, lo que puede dificultar la capacidad laboral y crear una cierta propensión a los accidentes; o llevar a la persona a adoptar o intensificar ciertos comportamientos nocivos para su salud como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, descuidar el tratamiento de una enfermedad crónica que ya padece, etc.

El impacto de los acontecimientos debe ser entendido sólo dentro de un contexto social y psicológico, que las consecuencias a largo plazo de los acontecimientos no tienen que ser necesariamente dañinas, y que el hecho de que se desarrolle una enfermedad no depende tanto del impacto del acontecimiento mismo, sino del patrón de búsqueda de ayuda para sus problemas de salud que siga la persona.

Los programas preventivos deben tener la capacidad de identificar en el ambiente social aquellos acontecimientos que para una determinada población con la que se trabaja se presentan frecuentemente, para brindar ayuda a esas personas sobre la base de un análisis individualizado.

El concepto de las creencias de salud más que como un factor de riesgo, se ha manejado de manera general para describir cómo las creencias de un individuo y modo en que se estructuran puede orientar su comportamiento hacia un mayor o menor riesgo de enfermar. Ya en la

década de los años 50 fue elaborado el llamado "Modelo de Creencia de la Salud" (HealthBeliefModel"), que hipotetiza que el comportamiento depende principalmente de dos variables: 1) el valor dado por un individuo a un objetivo particular; y 2) la estimación que el individuo hace de la probabilidad de que una acción dada permita alcanzar el objetivo. Las dimensiones del modelo tenían validez como contribuyentes importantes para la explicación y predicción de las conductas de los individuos relacionadas con la salud. Sin embargo, lo consideran limitado para dar cuenta de la totalidad de la variación de comportamientos de ese tipo tal como pueden ser explicados por actitudes y creencias, siendo claro que otras fuerzas influyen en las acciones de salud, debido a que tiene un fuerte componente habitual que dificulta el proceso de toma de decisiones, o porque se realizan por otras razones de influencia social, o porque hay razones económicas o ambientales que las sostienen.

El Aislamiento y el Apoyo Social son conceptos muy utilizados desde una perspectiva social y también psicológica. Ya desde finales de la década de los años 70 se ha reiterado la noción de que las personas que viven aislada o disponen de pocos o malos contactos sociales tiene más riesgo para enfermar o para el empeoramiento y mala evolución de sus enfermedades crónicas, destacándose la importancia de apoyo social, sobre la base de la idea de que los lazos de una persona con sus familiares, amigos, vecinos compañeros de trabajo, etc., pueden ser fuente de afecto, de recursos o ayudas prácticas y de información de modo tal que esos lazos ejercen una función de amortiguamiento ante las tensiones naturales de la vida y de cierto modo protegen del impacto que esas tensiones pueden tener sobre la salud. Cuando hay un buen apoyo social disminuyen las complicaciones, se favorece la recuperación de las



enfermedades y hay una respuesta positiva a los tratamientos y mejor manejo de las enfermedades asociadas con la vejez.<sup>17</sup>

## La Psicoterapia

“La Psicoterapia, en el amplio sentido de la palabra, designa el mantenimiento de una relación interpersonal, la relación médico- enfermo. Las técnicas psicoterapéuticas son el resultado de una serie de principios teóricos y posiciones conceptuales que cristalizan en unas reglas estructuradas y concretas que marcan la pauta de su aplicación en cada caso. Las posibilidades psicoterapéuticas se hallan en función del enfermo especialmente de su deseo de entrar en tal relación interpersonal, casi siempre condicionado por su sufrimiento psicológico. La psicoterapia trata de remodelar parcialmente la personalidad, de adaptarla a ciertos aspectos de la realidad, de ejercer una acción sintomática o simplemente de impedir una agravación por medio de una acción de mantenimiento.”<sup>18</sup>

Todos tienen la capacidad de crecer, mejorar como personas y la psicoterapia permite trabajar en esos aspectos que pueden ayudar en la situación individual de cada uno, para sentirse plenos, ser más felices y autorealizados. Partiendo de la base de que cualquier individuo, sea cual sea su condición, puede beneficiarse de la psicoterapia, se le puede atribuir buenos resultados en: Aumento del bienestar y mejora de autoestima, reducción de estrés, mayor confianza en sí mismo, en sus posibilidades y en su seguridad en el mundo, sentimiento de plenitud y mejora en las relaciones sociales (pareja, familia, etc.), aprendizaje de técnicas para abordar los problemas con mayor facilidad, mayor capacidad para entenderse así mismo y a los demás, mayor capacidad para aceptar

---

<sup>17</sup> Francisco Morales Calatayud. Introducción a la Psicología de la Salud, 1999.

<sup>18</sup> Carmelo Monedero. Psicopatología General, 1978

las dificultades de la vida, aumento de habilidades sociales, logro de un mayor grado de felicidad y satisfacción personal.

La relación terapéutica necesita ser manejada de forma que favorezca y proteja el bienestar del cliente, para que este se sienta comfortable en el proceso de su crecimiento y pueda aprovechar cada sesión con la seguridad que está en el camino correcto de su recuperación.

### **Terapia Gestalt**

“La terapia Gestalt es un modelo de psicoterapia que percibe los conflictos y la conducta social inadecuada como señales dolorosas creadas por polaridades o por dos elementos del proceso psicológico. Conflicto que puede ser de naturaleza interna al individuo (intrapsíquico), o puede manifestarse en la relación interpersonal entre dos personas (interpsíquico). Con independencia de su localización, el tratamiento consiste en la confrontación entre los elementos incongruentes o bipolares de la personalidad o de la relación interpersonal. Este enfoque centra la atención en la conducta presente y exige la participación activa del terapeuta. Fritz Perls explica que la meta de la Terapia Gestalt consiste en que la persona haga la transición de recibir soporte del medio a darse soporte a sí misma. En otras palabras, pasar de ser dependiente a ser independiente. El ideal de darse soporte a sí mismo consiste en ser capaz de sostenerse completamente sobre sus propios pies. No obstante, existe un equilibrio entre darse soporte a sí mismo y recibir el soporte de los demás; cada persona decide su propio equilibrio, la proporción que necesita de cada tipo de soporte.

El cliente aprende a utilizar el “darse cuenta” de sí mismo, como un organismo total que es. Aprendiendo a enfocar el darse cuenta descubre lo

que él es y no lo que él debería ser o lo que podría haber sido. Toma conciencia de lo que fue y evita caer en el ideal de lo que puede llegar a ser, lo que no ha sido aún. Aprende a confiar en sí mismo. Así obtiene el desarrollo óptimo de su personalidad, dándose soporte así mismo.

En la Terapia Gestalt nada existe sin tener en cuenta el concepto del aquí y el ahora. No enfatiza que vivamos por el momento, sino que vivamos en el momento. Para sentir, experimentar el aquí y el ahora en las vivencia, se comienza a trabajar con sensaciones, con la experiencia sensorial (audición, visión, tacto, tono de voz) del cliente. Esta es la dimensión fenomenológica de la Terapia Gestalt lo que implica que el proceso que uno experimenta es solamente de uno. Si a esta dimensión se le añade la del aquí y el ahora, se llega al presente inmediato del fenómeno existencial personal; yo soy esa persona.

La Terapia Gestalt ha demostrado ser eficaz en la solución de duelos no resueltos en el trabajo con resistencias o con mecanismos de defensa (la proyección, la introyección, la deflexión, la retroflexión y la confluencia), para crear la toma de conciencia y para hacer sentir vivenciando las emociones reprimidas. Se aplica también a las personas "normales", para que logren un desarrollo personal óptimo. En este sentido la Terapia Gestalt sigue el principio formulado por el movimiento del desarrollo del potencial humano."<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup>Castanedo Celedonio. Terapia Gestalt.1988.



## Logoterapia

Forma de terapia influida por el existencialismo que al contrario del psicoanálisis, se centra en ayuda al paciente a través del análisis existencial.

Desarrollada por Viktor Emil Frankl, quien valoró su importancia espiritual, fue denominada psicología de altura por su analogía con la psicología profunda. La conversación terapéutica debe incitar al paciente a cuestionar el significado existencial de su vida, basado en la premisa de que cada persona adapta su forma de hacer y de pensar a sus creencias individuales. Las respuestas deben proporcionar un nuevo planteamiento del sentido de la vida, sin que por ello se elimine el dolor, el paciente tiene que tener valor para hacerle frente al dolor y aceptar su existencia como una tarea personal.

“La logoterapia (Logos=sentido) busca que el hombre acepte conscientemente la responsabilidad de sí mismo desarrollando todas sus potencialidades. Si en el diagnóstico se determina que el factor principal es el físico se está entonces ante una psicosis, si es el psicológico se trata de una neurosis, y si es el espiritual se trata de una neurosis noogénica. La logoterapia de manera especial está indicada para esta última, aun cuando el tratamiento físico y psicoterapéutico no se debe descuidar. Así la logoterapia se convierte en la terapia específica de la frustración existencial del deseo de significación en la vida. La Logoterapia viene a ser, entonces sinónimo de búsqueda de sentido. Frankl habla así del significado de la vida, de la muerte, del sufrimiento, del trabajo y del amor.

El significado de la vida, para muchos hombres la búsqueda del placer es la búsqueda del significado de la vida, pero no puede ser así ya que el placer no puede ser objetivo de nuestra aspiración sino una consecuencia

de alcanzarla. Por lo tanto hay que buscar sentido a la vida en elementos más elevados y menos pasajeros, en valores. Así que la vida se presenta como una tarea. Con respecto a la muerte, si la vida no tuviera límite, no tendría significado y es precisamente por eso que la vida adquiere sentido a la luz de la muerte. El sufrimiento es inevitable en la vida de todo ser humano, el sufrimiento puede ser ocasión para que el hombre descubra nuevos valores y potencialidades en él, para que comprenda mejor a los demás, para que trascienda las circunstancias negativas del momento. En el trabajo especialmente, el modo como se realiza, puede ser fuente de creatividad y realización para la persona, ayuda a la responsabilidad del ser humano. Y por último el amor que es experimentar a otra persona en toda su unicidad y singularidad. El hombre en su capa física reacciona sexualmente, en su capa psíquica de manera erótica y en su capa espiritual de manera amorosa; tiene el peligro de confundir estos tres niveles y llamar amor a todo, pero un componente esencial del amor es que el amor es eterno porque va más allá del componente físico y pasajero de la relación superficial.

La Logoterapia ha dado buenos resultados especialmente en el tratamiento de las neurosis del miedo y de las depresiones neuróticas. La elección de la terapia es una Logoterapia que se aplica cuando los conflictos del paciente están básicamente caracterizados por las contradicciones mentales, que llegan a cuestionar el sentido de la vida; por ejemplo, el fracaso en una relación afectiva o en el trabajo.”<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup>Prada Rafael. Escuelas Psicológicas y Psicoterapéuticas.1998.

## Terapia Cognitivo-Conductual

“Está orientada hacia el presente, se investiga el funcionamiento actual y no hay mayores exploraciones del pasado, aunque por supuesto se hace una historia clínica y se pone énfasis en los patrones disfuncionales actuales de los pensamientos y conductas; aunque últimamente algunos terapeutas cognitivos; en énfasis de la TCC, su interés está puesto más en el “Qué tengo que hacer para cambiar” que el “Por qué”.

Para los modelos cognitivos el paciente es un sujeto activo en el procesamiento de la información, capaz de reflexionar y realizar nuevas atribuciones de significado a través de la reformulación cognitiva. Apuntan al desarrollo de nuevas experiencias, a través de las modificaciones cognitivas y comportamentales. Es una terapia focalizada y es estructurada dirigida a la resolución de problemas.

Desde la perspectiva de este modelo, la psicoterapia se concibe como un esfuerzo de colaboración mutua. Una vez que se ha creado cierto clima de colaboración, terapeuta y paciente cooperan como un equipo. Los pensamientos del paciente se consideran hipótesis a verificar. Ambos examinan la evidencia disponible en conjunto. Consideran la relación terapéutica como una experiencia generadora del potencial de cambio. Todos los modelos cognitivos reconocen la utilidad de la calidez, empatía, autenticidad y aceptación entre paciente y terapeuta. Pero consideran fundamental que el terapeuta se muestre activo, señalando problemas y dificultades, centrándose en aspectos concretos, proponiendo y representando roles y animando al sujeto a llevar a cabo experimentos controlados.

En cuanto a los recursos técnicos, son muchos, derivados de los diferentes modelos y utilizados con gran flexibilidad por sus representantes. Entre ellos se encuentran desde técnicas derivadas de la terapia de modificación



de conducta hasta las más netamente cognitivas. Feixas y Miró mencionan: asignación gradual de tareas, técnicas de distracción, relajación, programación de actividades, valoración del dominio y agrado, autoobservación, entrenamiento de habilidades específica, ensayo conductual y role playing, ensayo cognitivo, explicación del fundamento teórico al paciente, identificación de pensamientos disfuncionales, identificación de análisis de costos y beneficios, técnicas de reatribución, trabajo con imágenes ,búsqueda de soluciones alternativas, identificación de esquemas, técnica de rol fijo y biblioterapia.”<sup>21</sup>

## 2.2 OBJETIVOS

### 2.2.1 OBJETIVO GENERAL

- ❖ Apoyar en la promoción y mejoramiento de la salud mental, física y espiritual al Adulto Mayor a través de la orientación psicológica y los programas que se realizan en el Grupo de Día “San Francisco de Asís”.

### 2.2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

#### SERVICIO:

- ❖ Proporcionar atención psicológica al Adulto Mayor, tanto individual como grupalmente para mejorar su salud mental.

---

<sup>21</sup>Corsi Jorge. Psicoterapia Integrativa Multidimensional. 2006.

- ❖ Asistir en el proceso de los cambios propios de la vejez, al Adulto Mayor con orientación acorde a la situación presentada, para mejorar su calidad de vida.

#### **DOCENCIA:**

- ❖ Contribuir a una elección de vida física y emocionalmente más saludable en el grupo del Adulto Mayor, capacitándolo adecuadamente en la problemática que presenta.
  
- ❖ Promover el mejoramiento de las relaciones interpersonales del Adulto Mayor implementando talleres de trabajo en los que la participación sea activa.

#### **INVESTIGACIÓN**

- ❖ Conocer cómo ven las señoras la relación del programa con respecto a su situación emocional.

### **2.3 METODOLOGÍA DE ABORDAMIENTO**

La intervención metodológica en la ejecución del Ejercicio Profesional Supervisado se realizó con la población del Adulto Mayor en el Programa de Día "San Francisco de Asís" de la Parroquia Inmaculado Corazón de María, Reformita Zona 12. Para su ejecución el presente trabajo psicológico se describe en tres subprogramas.

Subprograma de Servicio

Subprograma de Docencia

## Subprograma de Investigación

Para la mejor viabilidad del trabajo se ejecutó en un tiempo de doce meses, en horario vespertino.

### 2.3.1 SUBPROGRAMA DE SERVICIO

- Se realizó un recorrido a las instalaciones de la parroquia Inmaculado Corazón de María, específicamente del lugar en que funciona el Programa de Día del Adulto Mayor "San Francisco de Asís".
- En el lugar en que se desenvuelven las participantes del grupo se hizo la observación para una mejor comprensión de su organización, de ciertas necesidades en el campo psicológico y de la realización de sus actividades.
- Se realizó un reconocimiento de la dinámica de trabajo, para ubicar los horarios y funcionamiento del servicio de trabajo. Una vez ubicado esto se hizo la promoción, dando a conocer el servicio por medio de carteles los que solamente podían permanecer en horario de trabajo y la invitación en forma verbal.
- Se llevó a cabo reuniones de trabajo con la Coordinadora del programa por parte de la U.S.A.C, Coordinadoras del Programa del Adulto Mayor Estudiante de Trabajo Social y E.P.S de Psicología para generar una mejor ayuda a las integrantes de este programa.
- Se elaboró la calendarización para cada una de las actividades y se llevó el control de asistencia diaria de las integrantes del grupo por medio de hojas destinadas para ese fin.
- Se implementó el servicio psicológico en el área clínica con psicoterapia individual para que las personas que estaban



interesadas en recibir atención pudieran acudir a ella y disponer del lugar adecuado.

- Se hizo la solicitud al párroco pidiéndole que prestara uno de los salones para las sesiones terapéuticas, porque en la oficina que ocupa el programa no había privacidad alguna.
- Las integrantes del programa acudían en busca de ayuda terapéutica cuando se les presentaba un problema y querían ser escuchadas, dándoseles terapia breve para apoyarlas en su problemática. También se extendió la atención hacia sus familiares.
- En ocasiones cuando por alguna razón no se daba clase de cierto grupo, se utilizaba ese tiempo para reunir las y que pudieran expresar su sentir sobre un tema determinado.
- La atención de trabajo se hizo de lunes a viernes en el salón y oficina destinada para asuntos, terapéuticos y administrativos de 14:00 a 17:00 horas.

### 2.3.2 SUBPROGRAMA DE DOCENCIA

- Se buscó establecer rapport por parte de la E.P.S. de Psicología con las integrantes del Programa de Día del Adulto Mayor "San Francisco de Asís", con la estudiante de Trabajo Social, el Párroco y trabajadores de la parte administrativa de la parroquia.
- En el inicio de las reuniones con el grupo del Adulto Mayor se hizo un sondeo de los temas de mayor interés a través de preguntas directas.
- Al distinguir las necesidades del Adulto mayor, se coordinó, organizó y planificó actividades conjuntamente con trabajo social.
- Después de recabada toda la información de las necesidades del grupo, se procedió a implementar pláticas y talleres motivacionales

para el Adulto Mayor, enfocados en un cambio de actitud, que fueran de utilidad para enfrentar de una mejor manera los problemas de la vejez.

- Las charlas que se impartieron, dieron inicio con dinámicas rompehielo para motivar la participación de las integrantes. Luego la introducción con la presentación del tema, en el desarrollo de este se daba la información pertinente relacionada al mismo, además de preguntas concerniente al tema tratado, aclaradas todas las inquietudes se despedía a las participantes haciendo el cierre.
- El horario quedó establecido, de una hora, los días lunes del mes.
- La evaluación se hizo a través de preguntas orales y escritas al grupo del Adulto Mayor para reconocer la adquisición del aprendizaje.

### 2.3.3 SUBPROGRAMA DE INVESTIGACIÓN

- Se estuvo pendiente de documentar aspectos de interés en las actividades con las señoras del programa.
- Se identificó a las personas que estaban dispuestas a colaborar en la investigación.
- Se definió aspectos de relación afectiva entre las integrantes del grupo.
- Se diseñó guías de entrevista para la mejor recopilación de los datos necesarios.
- Se hizo la aplicación, tabulación y análisis de entrevistas con las señoras que colaboraron en el estudio. En base a este análisis se secaron las conclusiones y recomendaciones que se elaboraron después de haber trabajado el tema.

## **CAPITULO III**

### **PRESENTACION DE ACTIVIDADES Y RESULTADOS**

El Ejercicio Profesional Supervisado se realizó con el Programa del Adulto Mayor "San Francisco de Asís", en la Parroquia Inmaculado Corazón de María zona 12; iniciando el 16 de abril de 2012 y finalizando el 03 de junio de 2013. Durante este período se realizaron actividades con el fin de alcanzar los objetivos en cada uno de los subprogramas. La atención que se ofreció fue a personas de género femenino que se encontraban inscritas en dicho programa y que asistían en jornada vespertina, brindándoles atención individual y grupal.

#### **3.1 SUBPROGRAMA DE SERVICIO**

##### **PRESENTACION E INICIO DEL PROGRAMA**

Se procedió a la presentación de la epesista de Psicología, a las participantes del Programa del Adulto Mayor "San Francisco de Asís", luego se interactuó con las integrantes del grupo tratando de conocer sus necesidades en cuanto al requerimiento psicológico. Se les dio información sobre el trabajo terapéutico que se llevaría a cabo durante el presente año, así como de los horarios a trabajar, haciéndoles la invitación para que asistieran a las sesiones en horario de 14:00 a 16:00 horas, de martes a viernes.



## SERVICIO PSICOLOGICO

Para la atención de las personas interesadas en el servicio psicológico, las terapias individuales en un inicio, se trabajaron en la oficina del Programa, pero esta no contaba con la privacidad necesaria para que las personas se sintieran cómodas al momento de recibir las, por tal motivo se hizo la solicitud al párroco de la iglesia para que autorizara un salón para este propósito.

Al principio no hubo afluencia a la terapia porque las personas querían conocer a la terapeuta. Cuando las personas conocían a la terapeuta y creían que podían confiar en ella ya había pasado algún tiempo que fue desaprovechado. Pero luego se fueron acercando a pedir el servicio psicológico, se atendió a las personas en forma individual, abriéndoles a cada una su expediente y hojas de evolución por cada sesión, con la finalidad de conocer el proceso de modificación de conducta.

Se estableció una relación efectiva de confianza y aceptación entre el terapeuta y el paciente, se evaluó y definió los objetivos para tener una idea clara hacia donde se dirigiría la terapia, se identificó los problemas del paciente de forma de trabajar juntos en este proceso, se seleccionaron las estrategias adecuadas de manera que el paciente pudiera comprenderlas y las relacionara con las acciones para convertirlas en ideas nuevas; se evaluó la efectividad de las intervenciones y los progresos que el paciente realizó con respecto de los objetivos propuestos.

Muchas de las pacientes solamente acudían por consejería, cuando se les presentaba algún problema y querían ser escuchadas, dándoseles terapia breve para apoyarlas en su problemática. En ocasiones el abordaje era después de alguna actividad porque comentan sentirse agobiadas, es por ello que había que hacerles el espacio para atenderlas. También se dio atención a familiares de las integrantes del Programa, entre ellos, a las

hermanas y nietos. Entre terapia y consejería se atendieron veintidós personas, con varias sesiones en el proceso terapéutico.

Los principales problemas, que se detectaron fueron, la inadecuada relación con algunos de sus familiares, así como también de pareja, la dificultad del manejo de las emociones, dando como resultado ansiedad, miedo, frustración estrés, depresión, baja autoestima y duelo no resuelto.

Cuando finalizaba cualquier actividad se hacía la invitación en forma verbal a las asistentes, para que siguieran asistiendo al servicio psicoterapéutico, haciéndolo extensivo a otras personas.

## RESULTADOS

- Las señoras recibieron a la epesista de Psicología de forma afable manifestando agrado por su presencia.
- Se logró obtener la confianza en el servicio psicológico.
- Se observó interés por la temática del trabajo psicológico.
- Se contó con el espacio necesario para poder realizar con mayor privacidad la terapia psicológica.
- Se notó el acercamiento de algunas de las señoras que empezaron a pedir el servicio terapéutico.
- Hubo una buena interacción con el grupo en la medida en que se conocía mejor a la terapeuta.
- Se abrió expediente para cada paciente que fue atendido con la evolución de cada sesión.
- Se prestó una constante atención terapéutica para la resolución de los problemas personales.
- Se brindaron terapias breves para las personas que así lo solicitaron.
- Se dio atención a familiares de las integrantes del Programa.

### 3.2. SUBPROGRAMA DE DOCENCIA

Este subprograma tuvo como finalidad promover la salud mental física y espiritual del Adulto Mayor por medio de talleres y charlas, que sirvieron para exponer temas de fondo Psicológico y orientador que llevaban un contenido apropiado para que el pudiera identificar sus necesidades de cambio y así tener una mejor calidad de vida.

Las actividades fueron planificadas conjuntamente con la estudiante de Trabajo Social epesista de Psicología e integrantes de la Coordinación del grupo del Adulto Mayor, con fechas, horarios y temas a tratar.

Los contenidos a tratarse se dividieron en dos partes, una de exposición del tema, propiamente las charlas y la segunda con talleres vivenciales encontrándose aquí la parte evaluativa que se hizo en forma oral y escrita; esta última les servía a las participantes para darse cuenta cuánto habían asimilado y qué necesitaban reforzar.

En la primera semana en que se implementaron los talleres de trabajo, se hizo un sondeo previo sobre los temas en los que las integrantes del Programa estuvieran interesadas, para que de esta manera se pudieran satisfacer las necesidades existentes.

Previo al inicio del taller se les recibía a las participantes con música para preparar su estado de ánimo y que se pudieran sentir relajadas dentro del ambiente en que se trabajaba. Al inicio se hacía una oración, que la dirigía una de las integrantes del grupo, finalizada esta, se saludaban con un cordial abrazo que hacía que el ambiente se tornara más afable, en algunas ocasiones se disponía de una dinámica en relación al tema que ayudaba en la exposición del mismo

Durante el desarrollo del taller las participantes mostraban bastante atención e interés por el tema, cuando querían comentar algo relacionado



al mismo lo hacían de forma ordenada, o si necesitaban relatar alguna situación que les hubiera sucedido, eran respetuosas con los comentarios que alguna hiciera porque aunque alguien no se supiera expresar adecuadamente la escuchaban haciendo caso omiso de su dificultad.

En cuanto a la participación en el momento de la exposición del tema, era buena, porque hacían preguntas referentes al mismo o contaban anécdotas o situaciones que les hubieran sucedido al mismo tiempo, haciendo comparaciones sobre lo aprendido y cómo lo tendrían que manejar.

Luego de haberse expuesto el tema, se hacían grupos y se les daba láminas en las que se podían notar diferentes emociones, las cuales ellas tenían que identificar y comentar además de dar ejemplos de casos cotidianos en las que se veían estas emociones.

Se leían historias y noticias referentes al tema que se estuviera abordando para que dieran sus opiniones y contaran anécdotas referentes a las mismas. Todas participaban, porque se les hacían preguntas a cada una de ellas, notándose con su respuesta la disposición al aprendizaje, expresando sus dudas si así lo requerían.

La mayor parte de los temas impartidos se centró en cómo educar las emociones, ejemplo de algunos de ellos se da a continuación:

- ❖ La alegría, la Satisfacción, la Felicidad, el Júbilo y el Éxtasis.
- ❖ La Tristeza la Melancolía y la Nostalgia.
- ❖ La Esperanza, el Desengaño y la Sorpresa.
- ❖ El Miedo y la Vergüenza.
- ❖ El Deseo, el Capricho, y el Antojo
- ❖ El Desgano, Aburrimiento, Desmotivación y Asco.
- ❖ La Envidia, Celos y Solidaridad

- ❖ Ira, Ansiedad y Ansiedad
- ❖ El Orgullo, Soberbia y Superioridad.
- ❖ La Humildad, La Sencillez y la Cercanía.
- ❖ El Amor, la Amistad, y el Respeto.
- ❖ El Odio, el Desprecio y la Indiferencia.

Cada tema tuvo una duración de hora y media, aproximadamente, los días lunes de tres a cinco p.m. cuando no había otra actividad programada. Al final de la actividad se les hacía la invitación verbal para que siguieran asistiendo a los talleres y las charlas programadas.

La asistencia a los talleres no fue totalmente regular porque las señoras tenían compromisos que atender como familiares, cuidados de los nietos, además de achaques propios de la edad, cambios climáticos, pero se disculpaban por su ausencia, la asistencia fluctuaba entre veinte y veinticinco señoras.

## RESULTADOS

- Con el equipo de trabajo se elaboró la planificación de docencia tomando en cuenta la opinión de todos los participantes y las necesidades del grupo.
- Se logró la participación del grupo porque aportaron muchas ideas sobre las necesidades existentes.
- Fue de gran ayuda la metodología de base participativa que se utilizó porque esto ayudó a una mejor interrelación en el desarrollo de las charlas y los talleres.
- Se logró un ambiente tranquilo y relajado a la hora de la realización de las charlas y los talleres.

- Se manifestó la disposición de las integrantes por conocer los temas propuestos y su constante participación.
- Se observó el interés y la perseverancia de las integrantes del programa en la realización de las actividades durante el año.
- Las evaluaciones al final de cada taller sirvieron para que las participantes pudieran comparar su aprendizaje y cómo lo podrían poner en práctica.
- Hubo una buena empatía y comunicación con todos los miembros del grupo.
- Las charlas ayudaron en el mejoramiento de las relaciones interpersonales dentro del grupo así como también la forma de verse y sentirse consigo mismo.
- Fue una experiencia enriquecedora el haber estado en el Programa del Adulto Mayor porque se pudo observar la necesidad que este tiene de seguirse formando, y de haberse aprendido bastante de los temas impartidos. Además del intercambio de ideas entre la psicóloga y las integrantes del Programa.
- Las relaciones interpersonales estuvieron colmadas de considerable afectividad con trato respetuoso cariñoso y afable además de expresividad y comprensión.

### **3.3 SUBPROGRAMA DE INVESTIGACIÓN**

La investigación realizada tuvo como finalidad conocer, explorar y explicar qué clase de relación emocional tenían las integrantes del Programa con el mismo, para ello se observó desde un inicio el comportamiento de entre cada una de ellas, las muestras de afecto, el respeto, la comunicación existente y la asistencia prevalente.



Se pudo observar que pese a los problemas existentes en el grupo las integrantes seguían asistiendo y tratándose con mucha familiaridad, por ello se planteó la pregunta ¿Cómo se sentían las señoras emocionalmente con respecto del Programa? Generándose de allí los objetivos que apoyarían en la ejecución de dicha investigación.

Al transcurrir el tiempo, con el acercamiento a las señoras se hizo evidente por medio de sus actitudes y el desarrollo de las diferentes actividades quienes podrían contribuir a la realización de la investigación. Se seleccionaron ocho personas para saber si estaban de acuerdo en prestar la debida colaboración a dicha investigación, se les comunicó del tema en una entrevista informal, estando de acuerdo en su realización.

Para efectos del trabajo de investigación se elaboraron diez preguntas guías que hacían referencia a la manera de sentir de las integrantes, respecto del Programa. Las entrevistas se llevaron a cabo antes de las actividades programadas para que no alteraran las diligencias ya propuestas.

Las entrevistas se programaron separadas una por una, para que cada quien tuviera el tiempo necesario para exponer y comentar todo lo relacionado a su afectividad respecto del programa, cuando el tiempo no era suficiente se dejaba pendiente para otra sesión y de esa manera las entrevistadas pudieran continuar con sus actividades ya planificadas. Todas las participantes se expresaron en forma clara y asertiva al referirse a su sentir en relación al programa.

Para la recopilación de la información se hizo el vaciado por agrupación de datos que muestran en qué forma se sentían las señoras dentro del programa y del porqué de la participación en el mismo.

A continuación se presenta, los elementos relevantes, recabados durante la entrevista realizada a ocho integrantes del programa del adulto mayor, sintetizando la información, como se puede apreciar seguidamente.

## TABLAS

### TIEMPO DE ASISTENCIA AL PROGRAMA

#### Pregunta No. 1

¿Desde Cuándo Asiste Al Programa?

ENTREVISTA No.	Tiempo De Estadía En El Programa	Medio Por El Cual Se Enteró Del Programa
1.	Inicié en mayo de 2,000 y el Programa empezó en febrero así que tengo 13 años	Sólo asistía por la mañana pero a principios del siguiente año empecé a asistir por la tarde porque me gustaron las charlas.
2.	Comencé con el Programa en abril de 2,000 hace 13 años.	Me encontré con una compañera en el mercado diciéndome que había gimnasia y otras actividades.
3.	Llegué al programa en el 2,003, tengo 10 años de estar aquí	Me invitaron unas vecinas que son integrantes del Programa.

4.	Entre al Programa en abril de 2012 tengo sólo un año de estar en él.	Estaba asistiendo a unas pláticas de un grupo de la zona once y comentaron las señoras que allí daban gimnasia, al día siguiente vine.
5.	Asisto desde hace doce años	Me enteré por una prima de una compañera del Programa. Mi mamá había fallecido, me sentía desesperada es por eso que me inscribí.
6.	Tenía cuatros años de haber comenzado el Programa, fue en el 2004 pero no me recuerdo el mes.	Me enteré por los avisos que da la iglesia.
7.	Entre hace seis años, en septiembre de 2,007.	Mi hija me informó porque era secretaria de la iglesia.
8.	Comencé en el inicio del Programa, estuve dos años pero por algunos	Me enteré por los avisos de la iglesia.



	problemas deje de asistir hasta el año pasado (2,012) en el mes de abril.	
--	---	--

## MOTIVACIÓN DE ASISTENCIA AL PROGRAMA

### Pregunta No. 2

#### ¿Qué La Motiva A Asistir Al Programa?

ENTREVISTA No.	Motivos Externos Al Programa	Motivo Propios Al Programa
1	A veces tengo problemas en casa y estoy triste, pero cuando vengo aquí, se me olvidan porque me puedo expresar como yo quiero y me siento con libertad.	Cuando estoy con las compañeras el tiempo es mío y me gozo todo lo que hago en él.
2.	Padezco de la columna y aunque camino 15 cuadras para llegar me siento contenta porque quiero estar bien con mi cuerpo y mi mente.	Tenemos un compañerismo tan bonito, porque estamos en las buenas y en las malas.
3.	Primero porque me gusta y	Tengo bastante

	después por mi salud porque soy hipertensa.	comunicación y amistad con las señoras.
4.	Antes me mantenía encerrada en mi cuarto acostada viendo televisión hoy sólo de pensar que voy al grupo me alegra.	Que estoy mejor, esto le ha ayudado a mi cuerpo a mí mente, me siento alegre al estar entre las compañeras. Las charlas me han sacado de dudas, estoy saliendo adelante.
5.	Por mi salud, salir de la rutina de la casa, a veces por el estado del clima dudo en salir pero siempre vengo.	Me gustan las excursiones porque me encanta salir a pasear, también compartir con mis compañeras.
6.	Seguir mejorando espiritual y corporalmente.	Que nos llevan de paseo en las excursiones que se organizan, porque casi no salgo con la familia.
7.	Que aquí vemos las cosas bonitas y también porque se me olvidan las cosas que pasan afuera.	Me gusta colaborar con todas en lo que se tenga que hacer, eso me hace sentir bien.

8.	Estar me comunicando con los demás, busco la amistad de la gente, me hace falta estar entre otras personas.	Me gusta escuchar las charlas porque las encuentro interesantes.
----	---	--

## VALORACIÓN DE LA ASISTENCIA AL PROGRAMA

### Pregunta No. 3

¿Qué Es Lo Que Más Le Llama La Atención Del Programa?

ENTREVISTA No.	Motivos Externos Al Programa	Motivos Propios Del Programa
1.	Lo que no me gustó fue la separación que se dio con el grupo de la mañana, porque no les interesaba otra cosa sólo la gimnasia.	Todo me gusta del Programa.
2.	Con las pláticas educativas, siento que he cambiado porque ahora atiendo mejor a mis vecinas. Quiero seguir superándome para hacer mejores cambios en el carácter.	Cuando puedo vengo a las tardes espirituales, gimnasia me gusta bastante y me ayuda a la salud.



3.	Cuando vamos de paseo con las compañeras es diferente la clase de diversión ya que con la familia se tiene que cuidar de los nietos.	La gimnasia porque ayuda a mí cuerpo a sentirse mejor y las excursiones, porque con las compañeras no hay pena de nada, cada quien va por su cuenta.
4.	En mi trabajo me siento renovada al igual que en todas partes.	Todo me gusta, manualidades, los ejercicios, la parte espiritual para mí todo es importante.
5.	Yo era muy tímida y no me sabía expresar ahora ya es diferente.	Todo es interesante, pero me agrada la tarde educativa porque las personas que vienen, traen mucha información que me ayuda.
6.	Me gustan las charlas, porque me ayudan en mi forma de ser, y todo esto se los llevo a mis hijos porque tienen mal carácter.	Todo me agrada del Programa.
7.	Me levantan el ánimo	La mayoría de las actividades me gustan, como las pláticas, la

		gimnasia, la tarde espiritual.
8.	Si no vinera al programa sólo me estaría en la casa durmiendo.	La tarde educativa porque siempre hay cosas interesantes que uno no sabe.

## SENTIMIENTO DE PERTENENCIA AL GRUPO

Pregunta No. 4

¿Cómo Se Siente Dentro Del Grupo?

ENTREVISTA No.	Afectividad
1.	Me siento muy bien, respetada, comprendida, apoyada, cuando he tenido problemas, las compañeras me preguntan qué me pasa porque ya me conocen, me siento querida porque sé que se interesan por mí, también yo apoyo a las demás cuando lo necesitan, quiero mucho a mis compañeras.
2.	Me siento bien satisfecha y contenta al platicar y compartir con las compañeras, olvido de todo el trabajo que tengo que hacer, me desestreso.
3.	Al iniciar este año me sentí un poco mal, porque las del

	<p>grupo de la mañana me criticaron porque también me inscribí en la tarde. Pero ahora me siento bien y muy contenta en las dos jornadas, sólo que sé que ahora tengo que cumplir con las dos. Hay que luchar por el programa porque posiblemente las hijas algún día vendrán.</p>
4.	<p>Me siento muy bien me nace darles sonrisas y abrazos a todas, me siento nueva aceptada, cuando voy por la calle me saludan, si no asisto me preguntan por qué no lo he hecho.</p>
5.	<p>A pesar que al iniciar el Programa tuve dificultades, ya lo superé. En mi duelo me pude dar cuenta del amor y cariño que me tienen, cada una a su manera me lo demostró, hasta la más humilde estuvo con migo.</p>
6.	<p>Me siento bien, porque las señoras me tratan bien, me levantan el ánimo, en algunas ocasiones me dicen qué bonita estoy.</p>
7.	<p>Me siento bien porque me gusta participar y colaborar con todo lo que hacen, me gusta estar alegre.</p>
8.	<p>Me siento bien, me junto con las señoras para poder conversar, para sentirme dentro de grupo y con ánimo.</p>

#### VALORACION DE UTILIDAD QUE BRINDA EL PROGRAMA



Pregunta No. 5

¿En Qué le Ayuda el Programa?

ENTREVISTA No.	Aprendizaje	Distracción	Relaciones
1.	Vengo a aprender muchas cosas porque me sirve para mejorar mi vida.	Se me quita el estrés ya que aquí me siento tranquila. Me pongo a platicar con las otras señoras, vengo a liberar angustia, miedos, me vengo a reír.	Yo no estuviera tan bien si no viniera al Programa me hace mucha falta, es parte de mi vida y lo amo, me da la oportunidad de estar con todas mis compañeras.
2.	Me ayuda a mejorar mi relación con los demás	Me ayuda el ejercicio para mi columna y para olvidarme de todo lo que pasa afuera	Cuando ensayamos y presentamos bailes puedo compartir la alegría de todas mis compañeras, yo me la gozo.

3.	Tienen mucho beneficio las charlas porque vengo a aprender cosas que uno no sabe, también para estar bien con mi salud.	Primeramente porque salgo de mi casa y también no me quedo viendo televisión o haciendo oficio.	Uno puede hacer lo que quiera en el tiempo que está aquí. El estar aquí me ayuda a estar bien en la casa.
4.	He tenido errores pero ahora pongo en práctica lo que he aprendido, me siento renovada, viva, que existo.	Ya no me siento tan sola, no me quedo viendo televisión o durmiendo, porque vengo a compartir.	Me siento bien al relacionarme con las demás personas, a cambiar el carácter
5.	Me ayuda en mi salud por el ejercicio, en mi memoria porque la ejecuto viendo y oyendo.	Vengo a trabajar diferente de lo que hago en la casa, es otra manera de estar bien.	En que estoy aquí con mis compañeras compartiendo de sus bromas y cariños.
6.	A tener deseos de vivir, de ayudar a mis hijos además	A no estar pensando en lo que tengo que	Estando en el grupo me puedo

	mis oficios los hago con alegría.	hacer, sino ocuparme de lo que estoy viviendo con mis compañeras.	comunicar con todas la señoras, comentando las cosas de la vida.
7.	Sé que debo de cuidar de mí porque otro no lo hará.	A olvidar penas, de todo lo que deje pendiente, aquí me siento tranquila, no siento dolor en el estómago es llegando a la casa y me empieza.	A estar contenta porque estoy reunida con todas las compañeras.
8.	Me ayuda a caminar para llegar hasta aquí por mi beneficio, porque he comprendido que de otra manera no mejoraré.	Mantiene mi tiempo ocupado en forma positiva por todas las actividades que se hacen.	Me la paso bien es un cambio de rutina.



## RECIPROCIDAD DE LA RELACIÓN AFECTIVA

### Pregunta No. 6

¿Tiene Algún Valor El Sentirse Acompañada Por El Grupo?

ENTREVISTA No.	Apoyo En Situaciones Prácticas	Apoyo Relacionado al Afecto
1.	Cuando no he asistido las compañeras me llaman para saber si estoy bien. Cuando ensayamos los bailes, si necesitamos accesorios y no los tenemos nos prestamos las cosas unas con otras.	Tiene mucho valor para mi estar acompañada por que no me quiero sentir sola, aquí nos abrazamos, comentamos, nos reímos.  Yo no puedo decir que no necesito de nadie porque eso no es cierto, me gusta estar con otras personas porque soy bullanguera.
2.	Cuando yo tuve duelos las compañeras estuvieron conmigo me acompañaron y me animaron a seguir en el grupo. Siempre estamos unidas en momentos duros que nos toca vivir.	Me ayuda porque no estoy en soledad, me gusta hacer bromas y sacarle chiste a todo.

3.	Tratamos de ayudarnos en los problemas que tenemos, acompañarnos y aconsejarnos.	Sí, tiene bastante valor, porque es gente que lo aprecia a uno que le tiene cariño; son buenas personas.
4.	Me saludan en la calle, me preguntan qué como estoy, solamente faltó cuando me toca trabajar.	Bastante porque no tenía tantas amistades como las tengo ahora.
5.	Si porque siento la necesidad de las amigas y de las compañeras, me siento bien con las del grupo de la mañana y de las de la tarde.	Como puedo pagar el cariño tan grande que me demostraron al estar conmigo en el velorio y el entierro de mi hijo.
6.	Si porque me ayuda a ver cómo se comportan, se visten con sus aretitos entonces también a mí me dan ganas de estar así.	Me gusta estar con ellas y compartir lo que está pasando en el grupo.
7.	Sí nos vemos en la calle nos saludamos y a veces hacemos algún comentario	Sí porque no está uno solitario, se abraza con las compañeras y comparte con ellas.

8.		Cuando salimos nos vamos juntas y me ayudan a pasar la calle porque camino muy despacio.	Cuando nos abrazamos es una cosa buena porque sentimos a la otra persona.

## ENTRETENIMIENTO Y ESPARCIMIENTO QUE BRINDA EL PROGRAMA

Pregunta No. 7

¿Cree Distraerse Dentro del Grupo?

ENTREVISTA No.	Aprendizaje	Distracción	Relaciones
1.	Cada señora con su forma de ser me ha enseñado a ser de diferente manera.	Me distraigo cuando vamos de excursión, cuando celebramos los cumpleaños, con el simple hecho de estar en las tardes en las actividades.	Solamente con estar con mis compañeras me distraigo es una alegría, me siento feliz, tengo un grupo con el que me identifico más con el que me vengo a gozar.
2.	Siempre hay algo	El grupo me	Con cada una



	nuevo que comentar y de eso saco el mejor provecho para estar bien	hace sentir bien me da alegría, yo no me la pierdo porque quedándome en casa sólo trabajo.	de mis compañeras platico de diferentes cosas que me ayudan a pasarla bien.
3.	Sí, siempre se hacen cosas diferentes cosas como abrazarse dinámicas o simplemente orar.	Me distraigo bastante, si traigo algún problema, dentro del grupo se me olvida.	Mis problemas se los puedo comentar a una o dos señoras, las más allegadas a mí, aquí me escuchan mientras que en la casa no siempre.
4.	He comprendido que estar sola y sin que hacer no es bueno, porque uno se enferma.	Mucho porque la alegría se pasa y todas están contentas.	No me puedo perder las horas que paso entre ellas, se me olvidan las penas y cualquier problema.

5.	He aprendido muchos bailes que los hemos presentado en diferentes partes, por ejemplo en el mercado y aquí en el grupo.	Dentro del grupo me distraigo bastante, y no siento el tiempo, se me olvida todo hasta el trabajo.	Les platico a mis compañeras, les cuento chistes y también bailo.
6.	Aprendo muy despacio los ejercicios de Tai Chi, por eso tengo que poner bastante atención para hacerlos bien.	Lo hago cuando cuentan chiste, hacen bromas, o simplemente cuando estamos escuchando una plática.	Desde que entro al grupo, sólo con el saludo a mis compañeras ya me siento contenta.
7.	Hacemos comentarios de que cocinamos y como lo hacemos para mejorar.	Me gustan las excursiones porque me siento tan libre, tranquila y contenta.	Al estar con mis compañeras yo me siento muy feliz, platico con todas las que puedo.
8.	Con los ejercicios aunque no me	Si porque estoy entretenida en	Con sólo ver y escuchar a mis

	salen bien, pero allí estoy haciéndolos.	la actividad y luego al finalizarla se hacen comentarios de cualquier situación.	compañeras estoy bien, y si puedo conversar mucho mejor.
--	--	--	--

## EL PROGRAMA COMO RED SOCIAL DE APOYO

### Pregunta No. 8

¿Se Siente Apoyada Por El Grupo?

ENTREVISTA No.	Apoyo En Situaciones Prácticas	Apoyo Relacionado Al Afecto
1.	<p>Cuando he tenido situaciones difíciles ellas acuden a mí.</p> <p>En cualquier caso allí estamos unas con otras acompañándonos y apoyándonos por ejemplo en caso de duelo, ayudamos en forma económica aunque sea un poquito.</p> <p>Juntas comemos frijolitos, cafecito, cosas sencillas, si</p>	<p>Cuando alguna de las compañeras no se siente bien, la hacemos sentir querida con nuestras palabras y gestos de amistad. Nos apoyamos porque nos tenemos cariño.</p>



	<p>necesitamos algo, nos lo prestamos unas con otras.</p> <p>En las actividades ponemos sillas sacamos vasos, servimos a otras personas.</p>	
2.	<p>Cuando algo pasa estamos unidas en las buenas y en las malas. Con algunas compañeras en la noche hacemos cadena para estar informadas de todo.</p>	<p>Me siento apoyada porque, sino asisto al grupo, algunas de mis compañeras están pendientes de lo que me esté pasando.</p>
3.	<p>Dentro del grupo de baile, si necesito algo material y ellas pueden proporcionármelo no dudan en hacerlo.</p>	<p>Me siento apoyada porque cuando no he venido al grupo me llaman o le preguntan a mi familia cómo estoy.</p>
4.	<p>Si quiero comentar algo ellas están atentas a escucharme.</p>	<p>Me dan cariño, ánimo, fuerza para seguir asistiendo al grupo.</p>
5.	<p>En el velorio de mi hijo estuvieron conmigo llevándome flores, aportes económicos y también comida cómo no me voy a sentir apoyada.</p>	<p>Bastante, me lo han demostrado todas porque en lo espiritual dándome abrazos, y en los momentos difíciles han estado con migo.</p>

6.	Sí, porque si uno necesita algo, en alguna actividad, las compañeras siempre colaboran. Cuando vamos de excursión compartimos lo que llevamos.	Si no llego al grupo me preguntan, qué pasó porque no he llegado y me dan información de lo que sucedió en el grupo.
7.	Desde que entro al grupo me siento tranquila, siempre me reciben bien las compañeras.	Si me siento lo máximo entre ellas, cada una es cariñosa se distinta forma.
8.	Sí porque cuando nos vamos me encaminan y me pasan la calle.	Me saludan cariñosamente y me dicen que como estoy.

## SIGNIFICANCIA DEL PROGRAMA

Pregunta No. 9

¿Qué Piensa De Las Actividades Que Realiza El programa?

ENTREVISTA No.	Utilitarias	Aprendizaje	Relacional
1.	Me gusta la gimnasia porque ayuda a mi cuerpo	Las charlas me ayudan porque a veces me he	Me ayuda a estar más unida a mis

	<p>a sentirme bien.</p> <p>Me gusta hacer algunas manualidades.</p> <p>Tai Chi muy poco porque a veces no se me queda todo.</p> <p>La tarde espiritual es de mucho provecho porque me ayuda a tener paz.</p> <p>Todas las actividades me gustan, sólo que me tengo que esforzar en unas más que en otras.</p>	<p>preguntado que me pasa por qué estoy así, y la respuesta la he tenido escuchando y aprendiendo.</p> <p>He aprendido a hacer manualidades</p>	<p>compañeras porque compartimos actividades</p>
2.	<p>Hace falta actividades como tardes culturales, ventas para recaudar fondos además asambleas para dar nuestra opinión sobre lo que está pasando</p>	<p>De todas las personas que han pasado por el programa siempre me ha quedado algo bueno.</p>	<p>Trabajamos en equipo y eso me gusta porque compartimos tantas actividades</p>



		en el programa.		
3.		Pienso que algunas actividades están bien pero otras no, porque no hay que hacerlas a la carrera, como por ejemplo la de la canasta de viveres.	En el programa siempre hay cosas nuevas que aprender especialmente en el de las tardes educativas.	En cualquier actividad siempre colaboramos unas con otras dándonos la oportunidad de unirnos más.
4.		Me gustan las actividades que se hacen como por ejemplo el Día de la Madre, el aniversario, el Día del Cariño, cuando traen cantantes cada celebración es diferente.	Con las pláticas he aprendido mucho, a estar más tranquila, se me han ido las enfermedades.	Todas nos sentimos bien unidas por todo lo que hacemos.
5.		Todas las actividades son buenas. Hay que	Ahora soy más platicadora, gracias a todo lo	Es entrando al salón ya se respira esa

	apoyar a la coordinación para que salgan mejor.	que aprendemos dentro del Programa, algo se nos queda.	agradable sensación de estar con las compañeras aunque sea sólo para saludarlas.
6.	Hemos compartido tanto, de todas las actividades realizadas, y siempre hay algo diferente que hacer.	Las compañeras del mismo grupo nos dan cursos, que nos ayudan física, mental y espiritualmente.	Estamos juntas compartiendo cada actividad que se imparte y eso nos hace sentir bien.
7.	Siempre le dejan algo bueno, que se puede poner en práctica.	No sólo de las actividades aprende uno sino también de la señoras.	Todas las actividades son bonitas porque todas colaboramos.
8.	Me parecen interesantes porque se pueden poner en práctica en casa.	Siempre estamos aprendiendo dentro del grupo algo que no sabíamos ya sea por las compañeras o	Estando todas unidas sentimos más agradables las actividades que realizamos.

		por las personas que vienen a dar sus charlas.	
--	--	--	--

## INTERES DE ASISTENCIA AL GRUPO

### Pregunta No. 10

#### ¿Cómo Se Sentiría Si Ya No Pudiera Asistir Al Programa?

ENTREVISTA No.	Afectivo	Utilitario o Aplicativo
1.	Me sentiría muy triste si ya no pudiera venir al Programa, porque lo siento como una familia más, y en la casa a nuestra familia no les podemos contar nuestras cosas porque no nos hacen caso, ni nos comprenden.	Solamente con ser escuchada ya es bastante además me perdería de excursiones, bailes, celebraciones de toda clase.
2.	Me afectaría mucho porque tengo bastantes amistades en el grupo y la estoy acostumbrada a él.	Por mi columna me harían falta los ejercicio, y el compartimiento con las otras compañeras.



3.	Me sentiría triste porque ya no tendría con quien compartir lo que me pasa.	Mal, no sólo por mi salud sino por el hecho de ya no salir de casa.
4.	¡Hay no! me sentiría muy triste me pongo a llorar porque este Programa me ha levantado el ánimo, me ha dado mucho.	Aquí he aprendido a saludar, a reírme, a llevarme mejor con las compañeras de mi trabajo, ya que vivo sola.
5.	No sé cómo me sentiría me, haría una gran falta porque ya estoy acostumbrada a compartir con las compañeras	Es probable que buscaría otro grupo pero mientras no lo encontrara no sé qué haría.
6.	Me haría falta al principio.	Tendría que buscar otro grupo, o me pondría hacer otras actividades, como cocer, visitar enfermos.
7.	Quiero mucho a mis compañeras, me sentiría triste porque ya no las podría ver seguido.	Me sentiría mal porque ya no tendría en donde distraerme
8.	Me harían falta por yo	Aquí vengo a estar activa

	busco relacionarme con otras personas.	a platicar, hacer ejercicios, a pensar en que si otras pueden yo también.
--	--	---

## INTEGRACIÓN DE RESULTADOS

Las señoras se consideran motivadas para estar en el programa, porque esto las hace sentirse bien física, mental y espiritualmente, con sentido de pertenencia.

En cuanto a la salud se ha visto mejorada, con los ejercicios y cuidados que dan a su organismo a través del aprendizaje que han adquirido en las actividades de tipo educativo ya que les permite mantenerse activas, dándose la oportunidad de mejorar su calidad de vida.

La parte emocional se ve beneficiada por la proximidad que tienen unas con otras, proporcionándose muestras de afecto en cada sesión que están juntas, además de ser expresivas y comprensivas han aprendido unas de otras a mejorar el trato, que da como resultado una mejor convivencia. Este tiempo que comparten, para ellas es importante porque pueden expresarse de la manera que a cada una le gusta sin sentirse inadecuadas en lo que hacen y dicen. El compartir lo que les sucede en su diario vivir hace que liberen situaciones tensionales, sintiéndose de mejor humor y proseguir su rutina en el hogar.

La red social de apoyo les sirve a las integrantes del grupo para comunicarse y compartir las actividades que tienen que realizar, ayudándose entre sí para lograr el objetivo propuesto, comparten

experiencias de diferente tipo como culturales, religiosas, paseos y de aprendizaje, además de estar juntas en situaciones difíciles que merecen el apoyo de todas como duelos y enfermedades. Dentro del grupo se sienten queridas, respetadas y valorizadas, cuando tienen la oportunidad de encontrarse en otro lugar que no es en el grupo también demuestran la misma conducta.

A continuación, algunas de las expresiones que refieren el sentir que las señoras tienen sobre la motivación de asistencia al Programa.

## **MOTIVACIONES DE ASISTENCIA AL PROGRAMA**

### **De Tipo Utilitario**

- ❖ Quiero estar bien con mi cuerpo y mi mente.
- ❖ Mantiene mi tiempo ocupado en forma positiva.
- ❖ El ejercicio ayuda a mi cuerpo a sentirse mejor.
- ❖ No me sabía expresar ahora ya es diferente soy más platicadora.
- ❖ Hay mucha información que me ayuda en mi forma de ser.
- ❖ Salgo de mi casa y ya no me quedo viendo televisión o haciendo oficio.
- ❖ Vengo a trabajar diferente de lo que hago en casa, es otra forma de estar bien.
- ❖ Me ayuda a estar bien en la casa.
- ❖ Aprendo de las señoras porque siempre me dejan algo bueno.
- ❖ Olvido todo el trabajo que tengo que hacer, me desestreso.

### **De Tipo Afectivo**



- ❖ Me puedo expresar como yo quiero y me siento con libertad.
- ❖ Veo las cosas bonitas se me olvida todo lo que pasa afuera.
- ❖ Me la paso bien es un cambio de rutina.
- ❖ Me ayuda a tener deseos de vivir me levanta el ánimo y no me siento tan sola.
- ❖ Vengo a liberar angustias, miedos me siento tranquila, me vengo a reír.
- ❖ Me llena de mucha alegría el estar con mis compañeras me siento feliz.
- ❖ Me siento muy bien, respetada, comprendida y apoyada.
- ❖ Me siento querida porque sé que se interesan por mí, quiero mucho a mis compañeras.
- ❖ Nos damos mucho cariño, nos abrazamos, comentamos y nos reímos.
- ❖ Me siento apoyada me lo han demostrado en momentos difíciles.

### De Tipo Red Social De Apoyo

- ❖ Hay un compañerismo tan bonito, porque estamos en las buenas y en las malas.
- ❖ Cuando vamos de paseo con las compañeras es diferente que con la familia porque no hay pena de nada.
- ❖ Si traigo algún problema aquí me escuchan.
- ❖ Cuando estoy con las compañeras el tiempo es mío, la alegría se pasa y todas estamos contentas.
- ❖ Hemos compartido tanto, de todas las actividades realizadas y siempre hay algo diferente que hacer, eso nos ayuda a estar más unidas

- ❖ Cuando alguna de las compañeras no se siente bien, la hacemos sentir querida con nuestras palabras gestos y de amistad. Nos apoyamos porque nos tenemos cariño.
- ❖ Cuando finaliza la actividad, me encaminan, me ayudan a pasar la calle, porque camino muy despacio y me dicen que me cuide.
- ❖ Cuando no he asistido las compañeras me llaman para saber si estoy bien.
- ❖ Cuando yo tuve duelos las compañeras estuvieron conmigo me acompañaron y me aminoraron a seguir en el grupo. Siempre estamos unidas en momentos duros que nos toca vivir.
- ❖ No tenía tantas amistades como las tengo ahora, me saludan en la calle, me preguntan que como estoy.

### 3.4 OTRAS ACTIVIDADES

En el Ejercicio Profesional Supervisado con la participación de Psicología, Trabajo Social y Coordinación del Programa, se planificaron y realizaron las siguientes actividades que se trabajaron en el salón de usos múltiples "San José" de la iglesia "Inmaculado Corazón de María, de las cuales se pueden mencionar Aniversario del Programa del Adulto Mayor, celebración del Día del Cariño, Día de la Madre, Aniversario de Independencia Día del Abuelo, Cumpleaños, Tardes Culturales, Convivencias, Despedida y Convivio Navideño, también se realizaron excursiones a "San Lucas Sacatepéquez", "Panajachel" Casa Contenta, Antigua Guatemala, y "Sabana Grande" en Escuintla parque recreativo de la USAC Además del acompañamiento en las diferentes actividades diarias.

- ❖ Se participó en la planificación y ejecución de celebraciones de aniversarios fechas festivas y excursiones

- ❖ Aniversario del Programa del Adulto Mayor "San Francisco de Asís", la primera celebración se llevó a cabo en el salón "San José" de usos múltiples y la segunda en el centro de eventos "Nubeluz" con un almuerzo en dicho lugar.
- ❖ Celebración del Día del Cariño, que se realizó en el salón San José de usos múltiples, con dinámicas, baile, refacción e intercambio de regalos.
- ❖ Celebración de Cumpleaños, en la que se hicieron dinámicas, baile, regalos para las cumpleañoseras y adornos para la ocasión.
- ❖ Celebración del día de la Madre que fue amenizada con mariachis, se hizo dinámicas rifas, recuerditos, adornos y refacción para todas las presentes.
- ❖ Tarde Cultural, que sirvió para recaudar fondos, en la que las participantes colaboraron con platillos de comida para este fin, también hubo bailes y dramatizaciones presentadas por las integrantes del grupo.
- ❖ En la celebración del día de la independencia, se preparó a las candidatas para el día de la presentación, se hicieron elecciones de señora Independencia, Monja Blanca y Años Maravillosos, haciéndose la respectiva coronación, hubo exhibición de altares cívicos, bailes folklóricos y refacción al final de la actividad cívica.
- ❖ Se realizó una Convivencia, en la que las integrantes del grupo llevaron cada una, un platillo de comida para compartirla con las demás compañeras, con la finalidad de pasar un rato ameno.
- ❖ Celebración del día del "Abuelo", se hicieron dinámicas, bailes, declamación de poesías rifas y refacción para una mejor convivencia.
- ❖ Celebración de patrono del Programa "San Francisco de Asís" hubo una plática sobre la vida de este santo, por el párroco de la iglesia, además de oración por todas las integrantes del grupo y al finalizar refacción para la presentes.



- ❖ El convivio navideño fue amenizado por un grupo musical que solicitó la estudiante de Trabajo Social, hubo tarde danzante, refacción, se repartieron candelas a cada una de las integrantes y se cantó Noche de Paz, sintiéndose un ambiente tranquilo y lleno de gozo.
- ❖ Se organizaron excursiones a "San Lucas Sacatepéquez", "Panajachel" Casa Contenta, Antigua Guatemala, y "Sabana Grande" en Escuintla parque recreativo de la USAC.

Se brindó acompañamiento en todas las actividades diarias en las que se vivenció la manera en que las integrantes del grupo desarrollaban dichas actividades.

La asistencia al Programa por parte de las señoras en su mayoría es de tres veces por semana, entre las actividades que pueden escoger esta la Educativa de los días lunes, en la que se imparten charlas y talleres; los martes, gimnasia; los miércoles, manualidades; los jueves, Tai Chi y los viernes, espiritualidad.

Evidencian interés por los temas educativos relacionados a sus vivencias y comportamientos porque comentan sobre estos y la utilidad que brindan en su transformación personal además de su entorno familiar.

En el grupo de gimnasia y Tai Chi hacen su rutina, bailan, juegan, ríen, se pasan ese tiempo compartiendo su alegría con todo el grupo, expresando sus emociones sin sentirse presionadas por nada de lo que hacen, solo viviendo su presente.

El grupo de manualidades como su nombre lo denota trabajaba en las distintas labores manuales, a la vez comentaban sobre lo que les había sucedido durante el día, de la relación con sus familiares cercanos,

preguntaban sobre temas y conceptos psicológicos en los que tenían duda; pero también otras integrantes del grupo solo escuchaban y nunca daban su opinión sobre ningún tema. A este grupo no sólo le sirve el trabajo de manualidades como aprendizaje y recreación sino para poder compartir y desahogar su situación emocional que no pueden hacerlo en sus hogares. El trato es cordial y de confianza, se veían relajadas haciendo sus trabajos, comunicándose entre ellas y aprendiendo unas de otras.

El grupo de espiritualidad se reúne para conversar sobre temas bíblicos, orar y rezar el rosario, no bromean tanto como lo hacen en otros grupos probablemente por los temas que abordan, aunque si se tratan con amabilidad y después de ese momento espiritual se dan su tiempo para charlar, tomar café y seguir compartiendo alegremente, demostrando su afectividad.

Las excursiones son un motivo de alegría porque salen a divertirse sin la presión de tener que estar pendientes de todo lo que hacen en casa, ni tampoco del cuidado de su familia; conversan unas con otras, cuentan chistes, comen juntas y comparten los alimentos que cada una lleva; es un ambiente de mucha riqueza espiritual.

En las actividades festivas, hacen dramatizaciones, bailes con un tema específico, juegos, dinámicas, apagan velitas del pastel, hacen rifas y algunas de ellas donan algunos presentes, les gusta la música de marimba y bailan unas con otras al compás de esas notas musicales, es un grupo que sabe gozar el momento que le toca vivir, pero también hay algunas señoras que les gusta más estar observando aunque si están contentas conversando con otras compañeras.

## RESULTADOS

- Se contribuyó en la conducción de las actividades planificadas.
- Se obtuvo la participación de las integrantes del grupo en las dinámicas y bailes programados.
- Se colaboró en los detalles de las celebraciones, como adornos para la ocasión y todo lo relacionado, con la convivencia como apagar las velas del pastel y brindar la refacción, amenizar con música apropiada a cada celebración.
- Se apreció el entusiasmo y la alegría de las integrantes del grupo en todas las actividades que se desarrollaron, dando muestras de agradecimiento por todo el trabajo efectuado durante el año.
- Las actividades ayudaron a las integrantes a afianzar sus relaciones interpersonales porque les dio la oportunidad de convivir y compartir todo el proceso de las actividades y lograr juntas un objetivo.
- Las actividades recreacionales fuera de las instalaciones parroquiales fueron de mucha ayuda porque les dio la oportunidad de sentirse liberadas de la rutina diaria, además de darse apoyo y colaboración mutua, cuando así se requería, compartiendo tiempo, comida y afecto.



## **CAPITULO IV**

### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

La práctica del Ejercicio Profesional Supervisado fue una valiosa experiencia por tener la oportunidad de interactuar con el adulto mayor que a través de su vida ha sabido enfrentar toda clase de vivencias que lo han llevado a tener un cúmulo de experiencias que amalgamadas le han servido para que en esta etapa de su vida continúe en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

El objetivo primordial a desarrollarse fue el mejoramiento de la salud mental, física y espiritual del adulto mayor a través de la orientación psicológica y los programas que se ejecutaron dentro del grupo. Dicho objetivo pudo realizarse con el apoyo y la disposición que brindó la Parroquia "Inmaculado Corazón de María", el equipo multidisciplinario que trabaja con el Adulto Mayor, con la colaboración y el entusiasmo de las integrantes del grupo.

A continuación se presenta el análisis de los resultados obtenidos según del orden de los subprogramas.

#### **4.1 SUBPROGRAMA DE SERVICIO**

Desde un inicio las relaciones tanto con el equipo multidisciplinario como con las integrantes del programa fueron cordiales y amistosas. Al interactuar con el grupo se observó que había que motivarlo nuevamente haciendo énfasis en la credibilidad y constancia del servicio terapéutico porque se había dejado un buen tiempo sin este.

Hubo bastante resistencia de parte del grupo para asistir a la terapia dando la impresión que no tenían confianza e interés en este servicio, este

obstáculo fue eliminándose paulatinamente con el transcurso del tiempo, con el acercamiento, muestras afecto e interés para cada una de las participantes, además de vivenciar las actividades que para ellas se realizaban, dándose cuenta del beneficio que tenían para su vida.

La atención terapéutica que las integrantes en su mayoría solicitaban era cuando se les presentaba algún problema y querían ser escuchadas, dándoles terapia breve orientándolas en su problemática, porque podía notarse que se sentían abrumadas por esa carga emocional. También se tuvo la oportunidad de atender a familiares que presentaban problemas, específicamente hermanas o nietos.

Todas estas dificultades fueron abordadas dándoles el apoyo necesario por medio de la terapia adecuada y utilizando el modelo necesario de trabajo psicológico.

Como inicio de la terapia fue muy importante la relación de confianza con que se abordó a las pacientes expresándoles interés y atención por el problema que particularmente presentaban, escuchándolas atentamente para luego evaluar su situación y poder definir los objetivos que llevarían a la planificación de las estrategias y acciones que ayudarían en el proceso del trabajo terapéutico.

Se trabajó conjuntamente con las pacientes los objetivos propuestos, para obtener los resultados que ellas esperaban obtener; entre las estrategias que se trabajaron, fueron que las pacientes comprendieran la magnitud de su problema, la forma de abordarlo con el accionar constante permitiéndoles convertir sus ideas nuevas en conductas observables y específicas, pero sin entrar en conflicto con sus valores y las creencias que en ese momento tenían, también se evaluó los progresos que las

pacientes presentaban y si las estrategias estaban siendo efectivas o había que replantearse nuevos planes de acción o solamente reforzar y reorganizar algunos aspectos en la terapia.

Uno de los modelos que se utilizó en la terapia fue el Humanista porque considera que cada persona posee de manera innata un potencial de desarrollo de sí mismo orientado hacia metas positivas como la armonía la alegría y el amor; además de centrarse en el aquí y ahora de la experiencia actual, le concede importancia a la percepción subjetiva de la realidad como determinante de la conducta, asimismo el sujeto es considerado independiente y plenamente responsable de sus actos.

Otro modelo fue el Cognitivo-conductual que suele ser multimodal a nivel de selección de técnicas terapéuticas, se emplean procedimientos diversos entre ellos trabajo con la familia, experienciales, que se utilizan según el caso que se esté trabajando, la finalidad de los mismos es producir una modificación de los significados personales. Es importante que el paciente aprenda a cuestionarse el grado de validez de sus actitudes disfuncionales, a identificar problemas, generar soluciones, alternativas, ponerlas en práctica y seleccionar las mejores, otra técnica es que el paciente registra el agrado y dominio de sus actividades diarias y sobre esta base se programan experiencias que aumenten su grado de bienestar y modifiquen su visión negativa, también se hace una programación de actividades y asignación de tareas.

Las personas que trabajaron sus procesos afectivos con la psicoterapia expresaban el beneficio que esta había traído a su vida en cuanto al cambio de actitud, control de sus emociones y al cambio en su entorno familiar, se podía notar que al expresar estas situaciones su actitud era más tranquila y con aceptación de la forma en que deberían de abordar cada situación que se les presentara vivir.



Algunos de los pacientes que ya no siguieron con la terapia, fueron los que buscaban solamente soluciones momentáneamente a su situación, y que ya no se interesaron porque es más fácil un paliativo a la dificultad presentada que la resolución definitiva en raíz del problema.

Una limitante para que las pacientes no asistieran a su cita era por los cambios climáticos, enfermedades, los quehaceres del hogar o el cuidado de los nietos pero aun así se disculpaban por la inasistencia, aunque el tiempo que se había reservado para ellas ya no se podía utilizar para otra persona, porque no avisaban de su inasistencia con anticipación.

Otro inconveniente fue que en un inicio, la terapia se trabajaba en la oficina que todos utilizaban para distintas tareas, sin ninguna privacidad; eso era algo que a las pacientes no les gustaba porque se veían interrumpidas en el momento menos oportuno, además de sentirse observadas en ese momento tan íntimo. Casi al final del E.P.S. se dio la autorización para que se utilizara uno de los salones en los que las personas se sintieron más cómodas al expresar su situación emocional.

El Adulto Mayor enfrenta problemas como la soledad, la falta de ser escuchado, problemas de pareja y no tener tiempo para él, pues tiene que asumir roles domésticos para toda la familia; ya sea como compensación al vivir en casa de los familiares por falta de ingresos económicos o para no causar conflictos, tomando para sí actividades que deberían ser realizadas por otros miembros de la familia.

Al no encontrar apoyo emocional reprime sus sentimientos y trata de encontrar este soporte en grupos, congregaciones y comunidades que estén dispuestos a brindarle la asistencia necesaria.

## 4.2 SUBPROGRAMA DE DOCENCIA

Para este subprograma se planificaron actividades que fueran de utilidad para el adulto mayor, la finalidad fue la capacitación en temas que estaban sin haber sido abordados y que llenaran las expectativas de las participantes en cuanto a su salud mental, física y espiritual. El horario destinado para este trabajo fue el día lunes por la tarde, en el que se tuvo la colaboración del equipo multidisciplinario de trabajo, para sacar adelante la labor planificada.

Se impartieron temas de interés de fondo psicológico, la mayor parte de las charlas y los talleres versaron sobre la educación de las emociones, los que se trabajaron cada semana exceptuando cuando hubo celebraciones o algún otro tipo de actividades; por lo que había que continuarlo en la siguiente sesión, se hicieron dinámicas para que el ambiente fuera ameno y participativo. Por la asistencia y los comentarios favorables que hacían las participantes se pudo notar que eran del agrado del grupo además de la atención que prestaban en todo momento.

Los temas de trabajo que se implementaron fueron con la idea, que las personas se conocieran mejor a sí mismas, pudieran conectarse con sus emociones, descubrir qué estaban sintiendo y qué lo producía, además porque al principio las integrantes del grupo no estaban convencidas de la ayuda que les podía proporcionar la terapia, así que de esta forma ellas recibían la parte teórica e indirectamente terapia de grupo. Este trabajo fue bastante provechoso, porque en todo momento estaban deseosas de aprender y aunque tuvieran alguna otra actividad que realizar, se quedaban para escuchar y compartir la enseñanza; si se pasaba de la hora convenida se les preguntaba si querían continuar y siempre estuvieron dispuestas y receptivas para proseguir con la interacción educativa.

Cada charla y taller dejó una buena enseñanza, porque las señoras se pudieron dar cuenta que se puede vivir una emoción pero no permanecer en ella, esta es solamente momentánea, de lo contrario repercutirá en el estado de ánimo e irán reafirmando en el modo de ser, teniendo en cuenta que este puede ser modificado si se está en la disposición de hacerlo. Se notó en las señoras que los sentimientos positivos daban sensación de ligereza y ensanchamiento de ánimo, sosiego, plenitud, en ese momento no les hacía falta nada, sólo estaban en el aquí y ahora. Pero también se propició que sintieran sentimientos negativos sobre algún motivo en particular y comentaban que no era agradable lo que sentían ya que les provocaba contrariedad, agresividad, aislamiento, miedo o temor. Los comentarios que se podían escuchar eran "si yo hubiera sabido esto antes, me hubiera evitado muchas penas, pero nunca es tarde para ponerlos en práctica".

Siempre se notó que el ambiente era cálido de bastante cordialidad, se obtuvo de todas las participantes mucha colaboración en el transcurso de las actividades".

Las señoras adquirieron conocimiento de cómo manejar sus emociones, comprendieron que al estar bien consigo mismas podían ser mejores personas con los demás, esto se podía ver reflejado en su actitud hacia sus compañeras, con tolerancia, amabilidad, cortesía, amor, buena voluntad y todos los valores que conllevan una conducta positiva para una relación armoniosa con las demás personas.

En los talleres se propició un espacio de lectura para que el grupo analizara y discutiera el contenido de esos temas, aportando ideas, manifestando la comprensión de la enseñanza alcanzada e introyectando los puntos más importantes para cada una de ellas, que según su experiencia podían ser de más beneficio.



Las reflexiones dieron la posibilidad de que las integrantes del grupo manifestaran su sentir con respecto a situaciones emocionales en las que se habían visto comprometidas y que habían quedado guardadas en el inconsciente sin haberlas traído a la luz por mucho tiempo, con esta clase de actividad liberaron ese incomodo concebir de lo sucedido, los resultados fueron positivos porque comprendieron que todas las personas perciben los hechos de distinta manera y en muchas ocasiones se distorsionaban, por lo que en ese momento se estaba viviendo; estas razones hacían que la personas se culpabilizaran por un hecho en particular, se insistió en que, por el contrario era solamente otra experiencia más, para poder mejorar y valorar el hecho de que se podían hacer cambios, con responsabilidad, voluntad y actitud positiva.

En cada taller se propició la interacción directa, que permitió, un mejor acercamiento y confianza para que pudieran exteriorizar sus dudas, inquietudes y mejorías con respecto al tema que se trataba, los comentarios de cada una de ellas ayudaban fortaleciendo y reforzado su aprendizaje.

Sobre el ámbito familiar algunas señoras comentaban haber puesto en práctica lo aprendido, observándose cambios conductuales y cognitivos en ellas, que favorecían en su entorno familiar, porque se daban con más frecuencia expresiones afectivas y de respeto que les ayudaba a mejorar su autoestima.

Hubo algunos invitados que llegaron a exponer temas de interés como "Sexualidad en el Adulto Mayor", "Medicina natural", "Preparación de productos para el cabello y la piel". Todos estos talleres se trabajaron con la colaboración del equipo multidisciplinario, que fueron muy bien acogidos por todo el grupo de señoras.

Al finalizar las charlas y talleres programados se elaboró un documento en el que estaban sintetizados los temas que se trataron en el transcurso de cada actividad educativa, situación que provocó el agradecimiento del grupo.

Se trabajó con estudiantes de Trabajo Social con las que se tuvo buenas relaciones laborales y afectivas; cada quien trabajó su área, pero organizadas de manera que un tema se pudiera impartir desde la visión de Trabajo Social y de Psicología, sin que esto restara que fuera un trabajo eficaz.

Las relaciones interpersonales mejoraron a través del aprendizaje, la constante interacción y el compartimiento de actividades, que hacía que el trato se volviera más afable y cordial entre las participantes del grupo, se pudo notar que eran más comunicativas y dispuestas a realizar cualquier acción tendiente a sentirse bien dentro del mismo.

#### 4.3 SUBPROGRAMA DE INVESTIGACIÓN

Por medio del acercamiento y compartimiento con el grupo del adulto mayor se pudo observar que las personas que asistían al mismo se trataban con bastante familiaridad, relacionándose de una manera afable unas con otras, es por ello que se planteó la pregunta ¿Cómo se sentían las señoras emocionalmente con respecto del Programa? Fue interesante abordar este tema porque se buscó indagar y dar explicación sobre la afectividad prevaleciente en el grupo.

El mecanismo que se utilizó fue la observación a todas las señoras en las distintas actividades que realizaban dentro del grupo, permitiendo que se identificara a las personas que colaborarían en el desarrollo de ese trabajo.

Se implementaron entrevistas para solicitar la información requerida, por medio de una guía de preguntas que ya estaban estructuradas para este fin, estas preguntas eran abiertas para que las entrevistadas tuvieran la oportunidad de responderlas con bastante amplitud, empleando el tiempo que se requiera para poder completarlas, las ocho participantes que trabajaron sobre estas preguntas, estuvieron anuentes a contestar las mismas, extendiéndose en la forma que ellas deseaban, al emitir las respuestas

Se pudo evidenciar a través de la información aportada, que las señoras estaban motivadas para asistir al programa, porque salían de la rutina diaria, encontrando un lugar tranquilo en donde poder expresarse con libertad, compartiendo lo que para ellas era significativo, gozando del compañerismo, la amistad y comprensión de cada una de ellas; olvidándose de todos los problemas que tenían en casa, solamente existiendo las cosas agradables que sucedían en ese momento, que les levantaba el ánimo para poder seguir con su rutina diaria con positivismo y alegría , otro factor significativo es el de la salud, ya que la rutina de ejercicios que realizaban las ayuda a estar bien físicamente; se sentían interesadas en la superación personal, eso hacía que mantuvieran mejores relaciones con sus compañeras, en el entorno familiar y también en el ámbito laboral.

Dentro del grupo se sentían respetadas, comprendidas, apoyadas, queridas y valoradas, al percibir toda esta clase de atención, hacía que apreciaran más, todos los momentos en que podían pasar juntas. Se conocen bastante bien, que cuando alguna tenía una circunstancia difícil trataban entre ellas de ayudarla a superar la situación que la estaba preocupando, haciéndola sentir mejor e interesándose por su estado anímico compartiendo su inquietud y dándole ánimo para sobrellevar las condiciones agobiantes que se habían presentado.



En cuanto a la ayuda que reciben del programa, es importante señalar que el aprendizaje cuenta de manera significativa en su vida, les proporciona la renovación de sus conocimientos y cada capacitación que se les brinda es variada, se hizo notorio ver cómo les interesaba saber de cosas nuevas y sentirse útiles al ponerlas en práctica. También el hecho que aprenden unas de otras, en la forma de actuar, de darse afecto, de su arreglo personal, de mejorar las recetas de cocina, de cómo hacer mejor los ejercicios y de los bailes que tienen que presentar. Es bueno hacer notar que varias de las actividades que realizaban eran dirigidas por las mismas compañeras

La distracción que obtenían era transformadora, tomando en cuenta la actitud que adoptaban, que era toda de bienestar y buen humor, además de estar conscientes de lo que estaban viviendo, mantenían el tiempo ocupado en forma positiva. Para ellas era distracción el simple hecho de estar juntas en las actividades que realizaban a diario, el compartimiento de eventos festivos y las excursiones que las hacían liberarse completamente.

El acompañamiento que se dan unas con otras ya no es solamente dentro del grupo sino que también afuera de él, esto les da sentido de pertenencia manteniéndolas más unidas e informadas de lo que acontece diariamente.

Se daban apoyo mutuamente considerando que lo hacían en las buenas y las malas situaciones, algunos de los ejemplos más claros se hicieron notar cuando sucedía el fallecimiento de un ser querido o si alguien faltaba seguido sin ninguna razón aparente, también en el caso de alguna enfermedad, se les hacía visita domiciliaria para acompañarlas en esos momentos en los que necesitan ánimo, muestras de afecto y de esta

manera hacerlas sentir que no estaban solas, además de colaborar con alguna cosa material dentro de sus posibilidades.

El interés que las movía asistir al grupo era bastante fuerte, cuando se les mencionaba que, qué harían si ya no pudieran asistir al grupo, sus expresiones eran de tristeza, porque lo veían y lo sentían como parte de la familia, además de estar completamente acostumbradas a él, por otra parte ya no podrían compartir todo lo que les estaba sucediendo, además que su salud se vería afectada por la falta de ejercicio, ya no se verían con las compañeras y no tendrían un lugar en donde distraerse.

En estos casos el Adulto Mayor necesita distraerse, compartir con otras personas afines a sus intereses y a su edad que comprendan esta etapa de vida, siendo imprescindible sentirse querido, respetado, aceptado y es por medio de estos programas que lo logra, estando especialmente dirigidos a él, puesto que son integrales y ven el beneficio desde la perspectiva de lo físico, mental y espiritual.

## **ANALISIS DE CONTEXTO**

El trabajo que se realizó en el Programa del Adulto Mayor "San Francisco de Asís" fue desarrollar actividades, orientadas a que este encuentre, un lugar en el que la persona pueda sentirse en armonía consigo misma, que aproveche su tiempo, haciendo actividades que le ayuden física, mental y espiritualmente, estas actividades son provechosas, le dan la oportunidad de demostrarse a sí misma, que a pesar de su edad sigue teniendo capacidades para un buen desarrollo personal, y llevar una vida digna.

En este lugar encuentra personas con las que puede relacionarse, que tienen los mismos intereses sintiéndose cómodo al desenvolverse con otras iguales a él. Como el Programa es integral las señoras se ven

beneficiadas, teniendo toda clase de actividades que las han llevado a hacer cambios en la parte cognoscitiva, afectiva y actitudinal, comparten esta clase de vivencias trabajando en equipo, se sienten útiles, y al sentirse útiles, le encuentran un sentido a la vida.

Están conscientes de sus capacidades de participación y han aprendido a vivir cómodamente con las restricciones de su edad, están dispuestas a mantener la actividad física y mental a través del accionar constante, además han demostrado ser capaces de tener control sobre su vida, a pesar de todas las situaciones adversas que se les han presentado, saben que entre más independientes sean tendrán más opciones de manejar su vida de una mejor manera con salud y más tranquilidad.

El compartimiento con sus compañeras hace que se sientan con alegría, buen humor, con deseos de dar lo mejor de ellas, son afectuosas y al sentir que alguien les brinda cariño atención y comprensión abren su parte afectiva y dejan fluir toda esa parte cálida que tiene el ser humano, todo lo que necesita el adulto mayor es que se le trate con respeto, que sea escuchado y que se le brinde amor.

No todo lo que sucedió en el grupo fue sin alguna complicación, también había discrepancias por malos entendidos, había una que otra persona que no lograba entender alguna situación o sentían que había algo impositivo de alguna manera, pero cuando se les explicaba y clarificaba la situación, en muchas ocasiones rectificaban y ofrecían disculpas por su comportamiento. Pero en general no existe ningún grupo que no tenga alguna clase de problemas que no sean solucionables

Desde un inicio el programa funcionó por la mañana y por la tarde, entre uno de sus objetivos ha sido que el trabajo sea a nivel integral y que las integrantes participen de todas las actividades que se realizan; pero se suscitó el problema, que las señoras que asisten por la mañana solamente



quieren participar en las actividades físicas como lo son gimnasia, Tai-Chi y en los eventos festivos, esto dio lugar a que se tomaran otras medidas por parte de la coordinación de Trabajo Social, y se suspendiera la jornada matutina dejando todo el servicio a la jornada vespertina

Esta separación en su inicio trajo muchos comentarios adversos pero con el pasar del tiempo comprendieron que cada quien había tomado la mejor decisión, para su bienestar personal ya sea quedándose solo por la mañana, solo por la tarde o en ambas jornadas pero sin el beneficio del programa integral que quedó solamente por la tarde.

En cuanto al grupo de la coordinación, no existe un consenso total a cerca de una situación por resolver ya que las decisiones se toman unilateralmente, dando como resultado la desinformación entre ellas mismas y repercutiendo en el grupo con muchos comentarios negativos al respecto. Pero tampoco ninguna de las integrantes, se atreve a decir cuáles son sus inquietudes por temor a tener conflictos al expresar su sentir.

Trabajan de forma paternalista queriendo complacer a todo el grupo, por temor a comentarios desfavorables y a granjearse enemistades, aunque trabajando de esta manera siempre habrá comentarios adversos. A pesar de la forma en que trabajan logran sacar adelante las actividades que emprenden, el trabajo de la coordinación requiere bastante tiempo, disposición y buena voluntad, lo hacen porque sí están comprometidas con el trabajo del grupo y les gusta lo que hacen.

Probablemente por la situación cultural a la que se está acostumbrado, en nuestro país se piensa que el quedarse callado será la vía más favorable para la solución de problemas y que de esa manera se irán resolviendo con el transcurrir del tiempo, además porque de esa forma no se tendría confrontaciones con nadie. Es por ello que es de suma importancia que al

interactuar con grupos como estos, se ayude en la transformación de pensamiento y actitudes teniendo objetivos claros que vayan encaminados a esta clase de trabajo con las coordinadoras y darles reforzamiento en una forma continua, aunque el personal sea diferente. Porque de esta manera la coordinación será multiplicadora del trabajo que se debe hacer que redundará en beneficio del mejor funcionamiento del grupo.

En cuanto a la supervisión que se les brinda a los estudiantes que están trabajando con estos grupos, en algunos aspectos no llenan las necesidades que este requiere, porque cuando, ya se están realizando las actividades propuestas surgen los problemas por falta de organización, poniendo al estudiante en serios apuros porque tiene que cumplir con los requisitos que cada supervisor requiere, a pesar de que el centro de práctica está coordinado por la Universidad de San Carlos de Guatemala tanto los supervisores de Trabajo Social como los de Psicología no planifican actividades juntos y no hay solo una directriz, por el contrario cada uno da indicaciones unilateralmente.

En general el trabajo que se realizó en el Ejercicio Profesional Supervisado fue una experiencia gratificante en la que el acercamiento a cada una de las integrantes del grupo dejó una relación de confianza, cariño y respeto, porque cada una de ellas con su historia y su manera de ser entregaron lo mejor que poseían, son personas que necesitan ser atendidas, escuchadas y merecedoras de afecto. También se tuvo la oportunidad de compartir con tres estudiantes de Trabajo Social en el año de práctica, con las que se sostuvo buenas relaciones afectivas y laborales, trabajando las actividades conjuntamente de común acuerdo, pero cada quien en su área de trabajo, dando lo mejor de la experiencia académica con dedicación y empeño, obteniendo resultados satisfactorios por el trabajo efectuado.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

##### **5.1.1 CONCLUSIONES GENERALES**

- ❖ En el Ejercicio Profesional Supervisado se tuvo la oportunidad de un mejor acercamiento con el Adulto Mayor conociendo de una manera más amplia su parte afectiva y su reciprocidad al ser atendido.
  
- ❖ Un logro importante fue la credibilidad en la atención psicológica, después de un buen de tiempo sin ser atendida, habiéndose obtenido la aceptación a esta, pudiéndose dar la atención terapéutica necesaria.
  
- ❖ El Programa del Adulto Mayor proporciona a las integrantes, salud mental, física y espiritual a través de actividades que conllevan a una mejor calidad de vida.
  
- ❖ El trabajar con el equipo multidisciplinario fue ventajoso, porque se pudieron abordar diversas actividades con enfoques desde la perspectiva de diferentes disciplinas humanísticas.



### 5.1.2 SUBPROGRAMA DE SERVICIO

- ❖ Al tener una buena interacción con el Adulto Mayor se puede apreciar un mejor desarrollo en el proceso terapéutico que redundará en una ayuda más productiva en sus problemas emocionales.
- ❖ El acompañamiento psicoterapéutico promueve la resolución de aquellos problemas, que por uno u otro motivo el Adulto Mayor no había podido expresar, por temor a ser censurado, pero que al final logró comprender y aceptar.
- ❖ Al liberar cargas emocionales el Adulto Mayor tiene la oportunidad de vivir una vida más tranquila, equilibrada y comprenderse mejor a sí mismo.

### 5.1.3 SUBPROGRAMA DE DOCENCIA

- ❖ Por medio de los temas abordados en los talleres, teórico-prácticos, se evidenció que el Adulto Mayor está interesado en la orientación que pueda obtener, para hacer cambios que lo ayuden en esta etapa de su vida y de esta manera tener una mejor adaptación a su entorno.
- ❖ La metodología con elementos participativos que se utilizó en el grupo, les dio a las integrantes, la oportunidad de expresar sus dudas con respecto a situaciones que habían sido vivenciadas y no estaban resueltas.

- ❖ Las charlas y talleres psicoeducativos ayudaron en el mejoramiento de las relaciones interpersonales dentro del grupo, así como también cambios conductuales, cognoscitivos y afectivos.

#### 5.1.4 SUBPROGRAMA DE INVESTIGACIÓN

- ❖ El trabajo de investigación ayudó a conocer el por qué las señoras se consideraban motivadas para estar en el Programa, infiriéndose que las hace sentir queridas, respetadas, valorizadas y con sentido de pertenencia.
- ❖ La parte emocional de las integrantes del grupo del Adulto Mayor se ve beneficiada por la proximidad que tienen las señoras, son expresivas y comprensivas, dan muestras de afecto y aprenden a mejorar su convivencia.
- ❖ La red social de apoyo les sirve a las integrantes del grupo para comunicarse, compartir las actividades, ayudarse entre sí, logrando el objetivo propuesto, además de estar juntas en situaciones difíciles que merecen el soporte de todas.

## 5.2 RECOMENDACIONES

### 5.2.1 RECOMENDACIONES GENERALES

- ❖ Que la Escuela de Psicología integre nuevas estrategias o incentivos, de manera que el estudiante de Psicología se vea motivado para trabajar con grupos como estos, que necesitan orientación en cuanto a la mejor manera de vivir esta etapa de su vida.
- ❖ Que a través de las escuelas de Psicología y Trabajo social se hagan las diligencias pertinentes, a las autoridades eclesiásticas, de manera que cedan espacios en las parroquias, para que existan esta clase de programas para el Adulto Mayor.
- ❖ La planificación que se realice, para los centros del Adulto Mayor debe contemplar una buena implementación, previo a trabajar sobre las necesidades que este tiene y la mejor manera de su abordaje.
- ❖ Debe de haber una mejor comunicación entre supervisores de las distintas áreas de trabajo, para que los estudiantes involucrados en este proceso de orientación hacia el Adulto Mayor, realicen con efectividad el trabajo propuesto.
- ❖ Que las integrantes del grupo sean atendidas con bastante afecto, que se les escuche con interés y que se promueva el contacto físico, porque está visto que esto es beneficioso para un buen estado emocional.



### 5.2.2 SUBPROGRAMA DE SERVICIO

- ❖ Que se atienda constantemente el servicio psicológico, porque al dejarlo sin atención se corre el riesgo de poca credibilidad en él.
- ❖ El servicio psicológico individual, debe promoverse constantemente, para que las personas, estén al corriente de los beneficios que obtienen en la solución de los conflictos emocionales no resueltos.
- ❖ Colaborar en todas las situaciones y necesidades que se presenten en el grupo, relacionadas a la atención psicológica y que beneficie a la salud mental.

### 5.2.3 SUBPROGRAMA DE DOCENCIA

- ❖ Hacer talleres en los que el adulto mayor se vea reflejado, en cuanto a las situaciones difíciles que acontecen en la vida y le encuentre solución a su diario vivir.
- ❖ El conocimiento que se imparte al grupo debe ser dinámico y práctico para que exista el interés, la atención y el deseo de accionar lo aprendido.
- ❖ Fomentar por medio de la docencia, la expresión de las emociones y sentimientos positivos en el adulto mayor, para que esto le permita

mejorar su situación emocional y las relaciones interpersonales de su entorno.

#### 5.3.4 SUBPROGRAMA DE INVESTIGACIÓN

- ❖ Implementar toda clase de aprendizaje en el Adulto Mayor para pueda mejorar su situación emocional y continúe desarrollándose, de manera que esto influya en hacerlo sentir útil.
- ❖ Involucrar al Adulto Mayor en todas las actividades sociales posibles, que lo ayuden a mejorar las relaciones interpersonales, tanto dentro como fuera del Programa.
- ❖ Promover espacios para la terapia grupal, que sirvan para encontrar soluciones a los conflictos que afectan el bienestar Psicológico del adulto mayor.

## BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Castanedo Secadas, Celedonio. (1998): Terapia Gestalt. Cuarta Edición Corregida. Editorial Herder. España Pp. 438
- ❖ Corsi, Jorge. (2006): Psicología Integrativa Multidimensional. Editorial Paidós, Buenos Aires Pp. 165
- ❖ Ciudad de Guatemala. Disponible en Wikimedia Inc. Commons.
- ❖ Constitución Política de la República de Guatemala.
- ❖ Erikson Erik. (1981): La Aduldez. Editorial Fondo de Cultura Económica. México Pp. 402
- ❖ Dorsch Friedrich. (1981): Diccionario de Psicología. Editorial Herder. Barcelona Pp.1070
- ❖ Frankl Viktor E. (1986): La Psicoterapia al Alcance de Todos. Editorial Herder. Barcelona Pp.193
- ❖ Informe Anual Circunstanciado al Congreso de la República de Guatemala. (2010): Tomo I.
- ❖ Monedero Carmelo. (1978): Psicopatología General. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid. Pp. 908
- ❖ Morales Calatayud, Francisco. (1999): Introducción a la Psicología de la Salud. Editorial Paidós. Buenos Pp.250
- ❖ Morris, Charles G.,Maisto Albert A. (2005): Psicología. Décima Edición. Editorial Pearson Educación. México. Pp.712
- ❖ Papalia E. Diane. (1997): Desarrollo Humano. Editorial McGraw-Hill. México Pp.753



- ❖ Prada Rafael. (1998): Escuelas Psicológicas y Psicoterapéuticas. Editorial San Pablo. Santa Fe de Bogotá Pp. 220
- ❖ Revista, Tu Ciudad. (1998): Municipalidad de Guatemala.
- ❖ Sandoval de Castañeda, Ester. (1962): Curso de Estudios Sociales. Editorial del Ministerio de Educación. Guatemala. Pp.266
- ❖ Tu Eres la Ciudad. (1998): Municipalidad de Guatemala. Lecturas: 1394, 31/06/2006. 3484, 31/01/2006. 964, 03/01/2006

## GLOSARIO

### ACTITUD

Reacción anímica frente a una persona, una idea, una cuestión, una cosa, asociada a una evaluación o a una expectativa.

### ADAPTACION

Toda modificación de una manera de ser, de una estructura, de una función, de una conducta, tendente acomodarse a las condiciones exteriores.

### ADULTO MAYOR

Es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad.

### AFECTIVIDAD

Designa el conjunto del acontecer emocional, los sentimientos, emociones y pasiones. La respuesta emocional y sentimental de una persona a un estímulo, a una situación.

### AUTOESTIMA

Es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales. Es la valoración que cada uno de los seres humanos tiene de sí mismo.

### DIGNIDAD

Cualidad humana que depende de la racionalidad. Está relacionada con la excelencia, la gravedad y el decoro de personas en su manera de comportarse.

### HABILIDADES COGNITIVAS

Son aquellas que se ponen en marcha para analizar y comprender la información recibida como se procesa y como se estructura de la memoria.

## GLOSARIO

### **MONOTONIA**

Cualidad de una actividad continuada, con pobreza de estímulos, que requiere una atención continuada, produce somnolencia y embotamiento intelectual.

### **PERSONALIDAD**

Conjunto de todos los procesos y propiedades psíquicas de un hombre que se manifiestan de modo mediato o inmediato y que lo hacen único.

### **PROMOCION DE SALUD**

Consiste en proporcionar a la gente, los Medios necesarios para mejorar la salud Y ejercer un mayor control sobre la Misma.

### **RED SOCIAL DE APOYO**

Relaciones de autoayuda, cooperación y solidaridad, con el propósito de alcanzar soluciones a dificultades compartidas sueños en conjunto o proyectos en común.

### **SABIDURIA**

Es la capacidad que se desarrolla a través del ejercicio de la mente especialmente del uso de la inteligencia, la razón y la reflexión. La sabiduría se vincula con la edad.

### **SALUD MENTAL**

Es un estado de completo bienestar físico, mental, social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

### **VULNERABILIDAD**

Es la incapacidad de resistencia cuando se presenta un fenómeno amenazante depende de diferentes factores, tales como la edad, la salud de la persona, el medio ambiente.



# ANEXOS

## GUIA PARA LA ENTREVISTA

1. ¿Desde cuándo asiste al Programa?

---

2. ¿Qué la motiva a asistir al Programa?

---

3. ¿Qué es lo que más le llama la atención del Programa?

---

4. ¿Cómo se siente dentro del grupo?

---

5. ¿En qué le ayuda el Programa?

---

6. ¿Tiene algún valor el sentirse acompañada por el grupo?

---

7. ¿Cree distraerse dentro del grupo?

---

8. ¿Se siente apoyada por el grupo?

---

9. ¿Qué piensa de las actividades que realiza el Programa?

---

10. ¿Cómo se sentiría si ya no pudiera asistir al Programa?

---