

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA —CIEPS—
“MAYRA GUTIÉRREZ**

**“SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR EN RELACIÓN CON LA
DISCRIMINACIÓN INTRAFAMILIAR Y SOCIAL.”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

MODESTINA GUDIEL GARCIA

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PSICÓLOGA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2013

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central figure, likely a saint or religious figure, surrounded by various symbols including a crown, a shield, and a banner. The Latin motto "LETTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINIA ACADEMIA COACATEMATENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

CONSEJO DIRECTIVO

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

**LICENCIADO ABRAHAM CORTÉZ MEJÍA
DIRECTOR**

**M.A. MARÍA ILIANA GODOY CALZIA
SECRETARIA**

**LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**MARÍA CRISTINA GARZONA LEAL
EDGAR ALEJANDRO CORDÓN OSORIO
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

**LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS**

C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 163-2009
CODIPs. 1751-2013

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

09 de octubre de 2013

Estudiante
Modestina Gudiel Garcia
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO TERCERO (33º) del Acta CUARENTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL TRECE (45-2013), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 02 de octubre de 2013, que copiado literalmente dice:

“TRIGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **“SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR EN RELACIÓN CON LA DISCRIMINACIÓN INTRAFAMILIAR Y SOCIAL”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Modestina Gudiel Garcia

CARNÉ No.93-10904

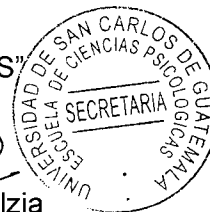
El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Judith Araceli de Paz Morales y revisado por la Licenciada Elena María Soto Solares. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA



/Gaby

CIEPs 685-2013
REG: 163-2009
REG: 163-2009

INFORME FINAL

Guatemala, 20 de septiembre 2013

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Elena María Soto Solares ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR EN RELACIÓN CON LA
DISCRIMINACIÓN INTRAFAMILIAR Y SOCIAL.”**


ESTUDIANTE:
Modestina Gudiel Garcia

CARNÉ No.
93-10904

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 18 de septiembre del presente año y se recibieron documentos originales completos el 20 de septiembre, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Friné Luna de Álvarez
COORDINADORA, UNIDAD DE GRADUACIÓN
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. *Mayra Gutiérrez*



c.c archivo
Arelis

CIEPs. 686-2013
REG 163-2009
REG 163-2009

Guatemala, 20 de septiembre 2013

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR EN RELACIÓN CON LA DISCRIMINACIÓN INTRAFAMILIAR Y SOCIAL.”

ESTUDIANTE:
Modestina Gudiel Garcia

CARNÉ No.
93-10904

CARRERA: Licenciatura en Psicología

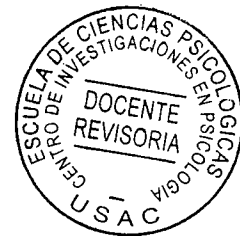
Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 20 de agosto del año en curso, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Elena María Soto Solares
DOCENTE REVISORA



Arelis./archivo



Ministerio de
Cultura y Deportes

DELEGACION DE RECURSOS HUMANOS

Nueva Guatemala de la Asunción
31 de agosto de 2012
Oficio DRRHHVDR-2470-2012

Licenciado
Marco Antonio García Enríquez
Coordinador Centro de Investigación en Psicología
-CIEPS- "Mayra Gutiérrez"
Escuelas de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala
Su despacho

Estimado Licenciado García:

Por este medio me dirijo a usted, con el objeto de informarle que la estudiante **MODESTINA GUDIEL GARCIA**, quien se identifica con carne universitario numero **1993-10904**, realizó trabajo de campo para la elaboración de su tesis titulada "**SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR EN RELACION CON LA DISCRIMINACION INTRAFAMILIAR Y SOCIAL**", con el grupo del adulto mayor que practica Tai Chi en el gimnasio municipal de Amatitlán, en dicho trabajo aplico las técnicas de entrevista y la observación, así como grupos focales por medio de talleres, por el periodo comprendido del 9 de agosto al 30 de septiembre de dos mil once (2011).

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo de usted,

Deferentemente,



Luis Felipe Oliva Catalán
Subdelegado de Recursos Humanos
Dirección General del Deporte y la Recreación
Ministerio de Cultura y Deportes



c.c. file
SG/lfo

VICEMINISTERIO DEL DEPORTE Y LA RECREACION

DIRECCIÓN GENERAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

6ª. Calle y 6ª. Avenida zona 1 Palacio Nacional de la Cultura Telefax: 2251-0818 Extensión
1701, 1737, 1738, 1761, 2205

Amatitlán 24 de Agosto de 2012

Licenciado
Marco Antonio García Enríquez
Coordinador Centros de Investigaciones en Psicología
-CIEPS- Mayra Gutiérrez
CUM
Su Despacho.

Estimado Licenciado García:

Por éste medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la Asesoría de Contenido del Informe Final de Investigación titulado "SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR EN RELACIÓN CON LA DISCRIMINACIÓN INTRAFAMILIAR Y SOCIAL", realizado por la estudiante MODESTINA GUDIEL GARCÍA, carné número 199310904.

El trabajo fue realizado a partir de Enero de 2010 hasta el 29 de Agosto 2012.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente.



Licenciada Judith Araceli de Paz Morales

Psicóloga

Colegiada No. 12953

Asesora de Contenido

MADRINAS DE GRADUACIÓN

NORMA SIQUE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 2122

CARMEN YOLANDA GÓMEZ MAYORGA

LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

COLEGIADO 18711

DEDICATORIAS

A mis Padres:

‡ Eduardo Tecún Gudiel

‡ Julia García de Tecún

Por darme la vida y por su ejemplo de bondad, sabiduría, perseverancia y cultura de trabajo.

A mi amado Hijo:

‡ Sergio Arnoldo Gómez Gudiel

Aunque físicamente ya no estás conmigo, sigues siendo mi luz y la fuerza que me impulsa a seguir adelante.

A mis queridos Nietos:

Christian, Cristofer, René, Sergito.

Con todo mi amor y con un pequeño mensaje: "Si la vida te golpea y te bota, levántate y sigue luchando por conseguir lo que anhelas".

A mis hermanos:

Lucila (†), Demetrio, Ana, Luis, Edwin, José, Julio.

Con amor fraternal.

A mis sobrinos y sobrinas:

Éxitos para ustedes y recuerden que lo que más cuesta es lo que más se disfruta.

A Delmy:

Por su amor y apoyo incondicional.

A mis amigas:

Bety de Ibáñez, Evil Lisbeth.

Con aprecio y cariño.

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que colaboraron para la realización de este trabajo:

Licenciada Carmen Yolanda Gómez Mayorga

Licenciada Norma Sique

Licenciada Aracely de Paz

Licenciado Iván Monzón

Licenciada Susana Carolina Matute.

A mis sobrinos: Samuel Eduardo Tecún, Flor Elizabeth Tecún, María Virginia Tecún.

A mi amigo Leonel Chitay.

A todos ellos infinitas gracias por haberme compartido sus conocimientos y su tiempo, por sus muestras de aprecio y su apoyo incondicional, que la vida los colme de bendiciones.

Al grupo del Programa de Adulto Mayor "Tai-Chi", por los momentos compartidos y su valiosa colaboración.

Al Licenciado Enrique Barillas, Director del Programa de Tai-Chi; por su valiosa colaboración para que pudiera realizar mi trabajo con ese grupo.

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
PRÓLOGO.....	2
I. INTRODUCCIÓN	
1. Planteamiento del problema y marco teórico	4
1.1. Planteamiento del problema	4
1.2. Marco Teórico.....	5
1.3. Hipótesis de trabajo.....	18
1.4. Delimitación.....	18
II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
2. Técnica de Muestreo	20
2.1. Técnicas de recolección de datos	20
2.2. Instrumentos	21
III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
3. Características del lugar y de la población	23
3.1. Características del lugar.....	23
3.2. Características de la población.....	23
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4. Conclusiones y Recomendaciones	36
4.1. Conclusiones.....	36
4.2. Recomendaciones.....	38
Bibliografía.....	40
ANEXOS.....	41

RESUMEN

Salud mental del adulto mayor en relación con la discriminación intrafamiliar y social.

Por: Modestina Gudiel García.

El propósito del presente informe de investigación es dar a conocer la relación la discriminación intrafamiliar y social con la salud mental de las personas adultas mayores.

Los objetivos de la investigación fueron: Determinar la relación entre salud mental y la discriminación intrafamiliar y social en las personas adultas mayores, determinar si las personas que asisten al programa del adulto mayor en Amatitlán son discriminadas y la manera en que su salud mental es afectada e identificar si dichas personas son conscientes de que sufren discriminación.

En el desarrollo del presente estudio surgieron las siguientes preguntas de Investigación.

¿Por qué surge la discriminación contra las personas adultas mayores?

¿De qué forma se manifiesta dicha discriminación?

¿Cómo repercute la discriminación intrafamiliar y social en las personas adultas mayores?

¿Quiénes son los integrantes de la familia que discriminan al adulto mayor?

La población en la que se enfocó la investigación fueron las personas que participan en el Programa de Atención al Adulto Mayor que funciona en el Gimnasio Municipal de Amatitlán, Guatemala y la muestra estuvo integrada por 10 mujeres con edades entre 60 y 65 años, seleccionadas como sujetos tipo.

El Programa de Atención al Adulto Mayor, adscrito a la Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente –SOSEP–.

Las variables del estudio se relacionan con la situación que viven las personas adultas mayores a quienes por su edad principalmente, se les brinda un trato desigual que les lleva a una condición de desventaja en lo económico, en la convivencia familiar y en lo social, lo que les provoca problemas emocionales.

Las técnicas utilizadas fueron observación, la entrevista estructurada y talleres de motivación para crecimiento personal.

La investigación se realizó del 9 de Agosto al 30 de septiembre de dos mil once. El trabajo de campo y análisis de la información permitió comprobar que la salud mental de las personas adultas mayores se afecta por la discriminación intrafamiliar y social, y hacer un aporte científico y social con un nuevo enfoque en la salud mental de las personas adultas mayores y los efectos que causa la discriminación intrafamiliar y social.

PRÓLOGO

La presente investigación "Salud mental del adulto mayor en relación con la discriminación intrafamiliar y social" se realizó con el propósito de conocer los efectos psicológicos que la discriminación genera en las personas adultas mayores, así como las causas, consecuencias y formas en que dicha problemática social se manifiesta.

Este estudio se realizó tomando en cuenta que lo relacionado con la salud mental es poco conocido y atendido por las instancias gubernamentales en la población guatemalteca; asimismo que a partir del conocimiento de esta realidad se puedan plantear propuestas para complementar los programas de salud mental y ejercicio físico que se realizan actualmente en algunas instituciones como el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social y la Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente (SOSEP).

La presente investigación aporta beneficios en el plano social y en las familias ya que en la medida que se estudien nuevas posibilidades y se emprendan acciones para mejorar la salud mental de las personas adultas mayores mejorará la calidad de vida de las personas mencionadas.

Los alcances del presente trabajo también permitirán sensibilizar a otras personas principalmente las más jóvenes acerca de los daños que causan los comportamientos y prácticas discriminatorias.

La investigadora expresa su profundo agradecimiento a las personas participantes y al Programa de Atención al Adulto Mayor que se realiza en Amatitlán por la oportunidad y la colaboración prestada en la realización del estudio.

El trabajo realizado permitió conocer que las personas adultas mayores tienen un potencial y habilidades que permanecen subutilizadas o sin uso debido a la falta de oportunidades y a situaciones traumáticas o emocionales que les condicionaron desde su juventud y no les permiten ser proactivos.

Las actividades también permitieron constatar actitudes negativas de algunas personas; quienes no se consideran capaces de emprender aprendizajes nuevos, asimismo manifestaron desinterés para la realización de actividades sociales en parte porque se sienten afectados por los estereotipos en relación a las personas de la tercera edad.

Las personas participantes en la muestra expresaron que a pesar de que la discriminación hacia las personas adultas mayores es un problema social en la población no existe conciencia clara y no existen espacios para hablar abiertamente de dicho problema y de las consecuencias que la misma tiene para las personas individualmente y para la sociedad en su conjunto.

CAPÍTULO I

I. INTRODUCCIÓN

1. Planteamiento del problema y marco teórico

1.1. Planteamiento del problema

“La población adulta mayor es uno de los grupos vulnerables de nuestra sociedad; es por ello que el Procurador de los Derechos Humanos consciente y profundamente comprometido con la defensa de los derechos fundamentales de los habitantes de Guatemala asume que en el conjunto de derechos adquieren especial relevancia los derechos de las personas adultas mayores...”¹

La Constitución Política de la República de Guatemala en la sección Familia en el artículo 51 establece “El Estado protegerá la salud física, mental y moral de los menores de edad y de los ancianos. Les garantizará su derecho a la alimentación, salud, educación, seguridad y previsión social”.

Lo enunciado en la Carta Magna se concreta en Decretos específicos, tal como el 2-97. Congreso de la República de Guatemala, Reformas a la Ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad, Decreto 80-96.

Según la Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala “Para entender parte del proceso de envejecimiento poblacional es importante enfocarlo desde los distintos procesos de modernización que se dieron en el mundo y en América Latina, situación que significó elevar los niveles de consumo y confort de algunos segmentos de la población pero igualmente empobrecimiento y la exclusión de otros que no contaron con los recursos y oportunidades de aprovechar dichas condiciones”.²

¹ Morales Alvarado. Sergio Fernando. (2006) **Cartilla de derechos del Adulto Mayor**. 1ª. Ed. Procuraduría de los Derechos Humanos. Guatemala

² Rodenas, Nery Estuardo. (2005). **Adulto mayor y condiciones de exclusión en Guatemala**. 1ª. Ed. Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala. Guatemala.

En la realidad, la salud mental de las personas adultas mayores está relacionada con la situación familiar y social de discriminación que enfrentan en los distintos ámbitos de su vida.

En la convivencia con participantes Del Programa de Atención al Adulto Mayor Tai Chi que se implementa en Amatlán, las personas mostraban que no se sentían personas plenas y afirmaron que sufrían por una serie de actitudes discriminatorias por su condición de adultos mayores en el seno de sus hogares y fuera de ellos.

Asimismo manifestaron que tales actitudes les provocan sentimientos, emociones y problemas que afectan su salud mental.

Por lo que se plantearon las siguientes preguntas de Investigación:

¿Cuáles son las causas que provocan la discriminación contra las personas adultas mayores?

¿De qué forma se manifiesta la discriminación contra las personas adultas mayores?

¿Cómo repercute la discriminación intrafamiliar y social en las personas adultas mayores?

¿Quiénes son los integrantes de la familia que discriminan al adulto mayor?

1.2. Marco Teórico

Salud Mental

Es la manera como se conoce en términos generales el estado de equilibrio de una persona y su entorno socio cultural. Lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar emocional y psicológico. Sin embargo, se establece que no existe una definición oficial de lo que es salud mental y que tal definición estará siempre influenciada por las diferentes culturas, disputa de teorías y demás.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental o estado mental es en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio cultural, que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

Un punto en común en el cual coinciden los expertos es que Salud Mental y enfermedades mentales no son dos conceptos opuestos, es decir, la ausencia de un reconocido desorden mental no indica necesariamente que se tenga salud mental y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no es obstáculo para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

La observación del comportamiento de una persona en su vida diaria es la principal manera de conocer el estado de su salud mental, en aspectos como el manejo de sus temores y capacidades, sus competencias y sus responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, las maneras en las que da solución a sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera como lidera una vida independiente. "El comportamiento que tiene una persona frente a situaciones difíciles y la superación de momentos traumáticos permiten establecer una tipología acerca del nivel de su salud mental".³

Adulto Mayor

Según Marco Tulio Cicerón "el adulto mayor es aquella persona de sesenta años de edad o más y que ocupa un lugar importante en la sociedad; y que a pesar de ser muy vulnerable por su edad, es alguien independiente, productivo y capaz".⁴

A nivel internacional, Naciones Unidas estableció en 1990 la conmemoración del Día internacional de las Personas de la Tercera Edad, con el objeto de crear conciencia sobre el valor de la prolongación de la vida y los beneficios que con ella se pueden alcanzar para vivir un mundo cada vez más orgánico.

³ Papalia, Dianne E. (1989). **Desarrollo Humano**. 2da. Ed. Editorial Mcgraw - hill. 1989. México.

⁴ Cicerón, Marco Tulio. (1993) **Diálogos de la Vejez**. 2ª. Ed. Editorial Sopena. Argentina.

Por iniciativa de la Organización Panamericana de la Salud la expresión "adulto mayor" sustituye las denominaciones de "anciano", "persona de edad" o "persona de la tercera edad" y designa a las personas mayores de 60 años.⁵

En Guatemala la situación del adulto mayor cobra cierta relevancia debido al número de personas que existen en la sociedad y entran en dicha clasificación.

A pesar de ello, la situación de la salud mental de los adultos mayores tiene muchas limitaciones, la seguridad social no cubre los beneficios mínimos necesarios para la protección de la integridad social y mental.

La mayoría de las personas no tienen cobertura médica y de asistencia social y quienes si la poseen es muy limitada en cuanto a beneficios.

Los sistemas estatales de apoyo a las personas de la tercera edad son mínimos, existe deficiencia en los sistemas de atención de las necesidades básicas de alimentación, techo y vestido.

Tercera Edad

La Ley de protección para las personas de la tercera edad, decreto 80-96 en el artículo 3 expresa: "... se define como la tercera edad o anciano a toda persona de cualquier sexo, religión, raza o color que tenga 60 años de edad o más."

En la legislación guatemalteca y en el abordaje de los derechos y problemáticas de las personas, se utiliza Tercera Edad como sinónimo de Adulto mayor. Es muy difícil encontrar una definición propia en Guatemala acerca del adulto mayor; se usa indistintamente por lo que se puede deducir que se refieren al mismo grupo poblacional.

Según la Enciclopedia Libre Wikipedia, la expresión tercera edad también enunciada como vejez, comienza a los 65 años, "es un término antrópico - social que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas. En esta etapa el cuerpo se va deteriorando y, por consiguiente, es sinónimo de vejez y de

⁵ Taylhar, Adolfo R. (2000). **Informe sobre el Adulto Mayor**. 2ª. Ed. Costa Rica.

ancianidad. Se trata de un grupo de la población que está jubilada y tiene 65 años de edad o más. Hoy en día, el término va dejando de utilizarse por los profesionales y es más utilizado el término personas mayores (en España y Argentina) y adulto mayor (en América Latina)".

La organización de las Naciones Unidas ha estudiado la situación de las personas de edad desde 1948, cuando la Asamblea General aprobó la resolución 213 relativa al proyecto de declaración de los derechos de la vejez, desde entonces en los países se han adoptado ciertas medidas de gran importancia.

En el ámbito nacional, los derechos de los adultos mayores están definidos en la Constitución Política de la República de Guatemala artículo 51 y de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, adopta y proclama según resolución de la Asamblea General 217 del 10 de diciembre de 1948.

El decreto 80-96 establece la ley de protección a las personas de la tercera edad. Dicha ley tiene por objeto y finalidad tutelar los intereses de las personas de la tercera edad, que el estado garantice y promueva el derecho de los ancianos a un nivel de vida adecuado en condiciones que le favorezcan: educación, alimentación, vivienda.

Así mismo el decreto 2-97 del Congreso de la República de Guatemala. Reformas a la ley de protección a las personas de la tercera edad establece: Derecho a la vejez es tener buena salud, por lo que se obliga a los centros públicos de asistencia médica prestar en forma gratuita el tratamiento necesario para cada caso. Y el IGSS deberá ampliar su cobertura al interior del país.

Además, en su contenido incluye dos definiciones importantes: 1. persona de tercera edad y 2. Anciano en condiciones de vulnerabilidad, es aquel que carece de protección adecuada, que sufre o está expuesto a sufrir desviaciones o trastornos en su estado físico o mental, o bien está en situación de riesgo.

Dicho Decreto establece derechos para las personas adultas mayores; relacionados con su plena participación en el proceso de desarrollo del país, para el

goce de los beneficios, se establece la inscripción en un registro especialmente creado para el efecto.

Características de las personas de la tercera edad

De acuerdo a datos oficiales, “en Guatemala en el año 2002 existía una población de 713,780 adultos mayores, el 6.3% de la población total”.

Según las proyecciones “en el año 2025 serán más de 1, 429,230 lo cual representará el 7.3% y en el año 2050 la tasa de la población envejecida será de 3, 625,000; es decir, el 13% de la población total guatemalteca”.⁶

Datos proporcionados por el sitio del Instituto Nacional de Estadística demuestran que los adultos mayores entre los 60-69 representan el 50% del total de la población, siendo esta todavía una población activa. Desglosada la información, las mujeres adultas mayores representan el 50.34% que equivalen a 359,365 y los hombres adultos mayores representan el 49.65% equivalente a 354,415.

Un 51% de los adultos y adultas mayores guatemaltecas se encuentran localizadas en el área urbana y el 48% en el área rural, el 53% viven en el área rural y son mujeres y el 53% son hombres, lo cual indica que los hombres mantienen los hábitos agrícolas por lo que la migración hacia las áreas urbanas es menor que las mujeres.

Según el Instituto Nacional de Estadística, los departamentos con más índice de población adulta mayor es Guatemala con un 24%; esto posiblemente se debe a que se encuentran centralizados la mayoría de servicios; San Marcos con 7.4% y Huehuetenango 6.8%, mientras los departamentos con menos índices de adultos mayores son: El Progreso con 1.6% y Baja Verapaz con 1.9% y el departamento que tiene más mujeres adultas mayores en el área rural es Alta Verapaz con 7.6%.

En los años recientes, en Guatemala, la violencia ha tenido varios escenarios, en los cuales la población adulta mayor no ha sido la excepción frente a otras poblaciones afectadas; las personas adultas mayores se han convertido en blanco

⁶ <http://www.ine.gob.gt>. Consultada el 10 de enero 2012

perfecto para asaltantes, integrantes de pandillas juveniles y el irrespeto de los pilotos del servicio de transporte urbano; ejerciendo la violencia social.

Muertes violentas: según datos de la Policía Nacional Civil las muertes de Enero a Octubre de 2006 se cometieron 193 homicidios contra adultos mayores, a nivel nacional.

La población adulta mayor no es sujeta de créditos bancarios, ni califican para optar a deudas por bienes inmuebles debido a que no existe una política que respalde la participación de las personas en actividades socioeconómicas.

Tomando en cuenta todos los elementos mencionados, se puede considerar que la población adulta mayor vive en situación de vulnerabilidad y discriminación.

“Se suma el hecho de que en Guatemala no existe una política de atención a las y los adultos mayores y por lo tanto tampoco, una entidad estatal a máximo nivel que asuma la responsabilidad de hacer cumplir con planes y normativas que tiendan al mejoramiento de las condiciones de vida de las personas mayores”.⁷

Adulto mayor y su medio familiar

En el deterioro de la salud mental del adulto mayor influyen aspectos que disminuyen su capacidad de defensa y adaptación, por ejemplo: bajo nivel económico, desempleo, hogar con excesivo número de habitantes en relación al espacio disponible, pérdida del ambiente familiar, discriminación por parte de sus familiares.

Bajo nivel de autoestima como respuesta a estas situaciones. Si la salud mental no tiene un equilibrio adecuado, pueden aparecer cuadros como: angustias, fobias, pánico.

⁷ Morales Alvarado. Sergio Fernando. (2006) **Cartilla de derechos del Adulto Mayor**. 1ª. Ed. Procuraduría de los Derechos Humanos. Guatemala.

Adulto mayor y su medio social

Los estilos de vida se definen en cómo la gente se alimenta, el hábito del tabaco, la presencia de conductas agresivas, actividades lúdicas, el consumo de drogas, el sedentarismo y las prácticas deportivas.

“Ocurren hechos fundamentales en el desarrollo de la vida del adulto mayor, de cuya resolución depende el equilibrio de la salud mental: la jubilación, pérdida de las funciones físicas, cambios frecuentes de domicilio, falta de una familia o grupo de afectos, factores de vulnerabilidad que deja a las personas con más posibilidades de recibir un daño o lesiones físicas o moral que disminuyen su capacidad de defensa y de adaptación”.⁸

Discriminación

Según el diccionario de la Lengua Española es una ideología o comportamiento social que separa y considera inferiores a las personas por su raza, clase social, sexo, religión y otros motivos ideológicos.

“También se puede entender que se refiere al acto de hacer una distinción o segregación que atenta contra la igualdad de oportunidades. Normalmente se utiliza para referirse a la violación de la igualdad de derechos para los individuos por cuestión social, racial, religiosa, orientación sexual, o por razón de género”.⁹

La Procuraduría de los Derechos Humanos de Guatemala expresa: en materia de discriminación contra la población adulta mayor guatemalteca, en términos generales el concepto discriminar el cual significa: separar, distinguir, diferenciar; en términos sociológicos, la discriminación implica alguna forma de marginación y exclusión social fundada en un juicio adverso respecto a ciertos individuos o grupos. Discriminación es el acto de separar o formar grupos de personas a partir de un criterio o criterios⁰ determinados.

⁸ Anónimo (1997) **Programa de Cuidados Informales para la Prevención de la Salud Mental de la Tercera Edad**. México.

⁹ Real Academia de la Lengua. **Diccionario de la Lengua Española**. (1999) Vigésima Edición. España.

En su sentido más amplio, la discriminación es una manera de ordenar y clasificar. Puede referirse a cualquier ámbito y puede utilizar cualquier criterio. Si hablamos de seres humanos, por ejemplo, podemos discriminarlos entre otros criterios, por edad, color de piel, nivel de estudios, conocimientos, riqueza, color de ojos, etc. Pero también podemos discriminar fuentes de energía, obras de literatura, animales.

La ley federal de México para prevenir y eliminar la discriminación (1993) considera discriminación a “toda distinción, exclusión o restricción que, basada en el origen étnico o nacional, sexo, edad, discapacidad, condición social o económica, condiciones de salud, embarazo, lengua, religión, opiniones, preferencias sexuales, estado civil o cualquier otra, tenga por efecto impedir o anular el reconocimiento o el ejercicio de los derechos y la igualdad real de oportunidades de las personas”.

No obstante, en su acepción más coloquial, el término discriminación se refiere al acto de hacer una distinción o segregación que atenta contra la igualdad.

Normalmente se utiliza para referirse a la violación de la igualdad de derechos para los individuos por cuestión social, racial, religiosa, política, orientación sexual o por razón de género.

Intrafamiliar

Según el diccionario virtual “Thinkexist.com” intrafamiliar es un adjetivo perteneciente o relativo a la propia casa u hogar, o la de un hogar o familia, en relación con la vida familiar, como los problemas internos, la vida, derechos, cuidados, la felicidad, el culto.

En Guatemala, el término regularmente se asocia a la violencia intrafamiliar, por lo que separado prácticamente no se encuentra una definición. Sin embargo, se puede comprender una palabra compuesta por intra según el diccionario de la lengua española 2005 Espasa-Calpe prefijo que significa “dentro de” o “en el interior” y familiar; adjetivo: de la familia o relativo a ella, muy sabido y conocido. Ambiente

social: adjetivo, de la sociedad o relativa a ella: vida social de los problemas de la sociedad o que se interesan por ellos.

Abraham Maslow: Pirámide de las Necesidades de las Persona

“El psicólogo Abraham Maslow 1908-1970 desarrolló cómo parte de su aporte la teoría de la motivación e introdujo el importante concepto de la jerarquía de necesidades que las personas buscan satisfacer, mismas que se representan en forma de la pirámide de Maslow, según la cual existirían diversas necesidades”.¹⁰

Maslow creía que los seres humanos estaban interesados en la maduración en lugar de en la simple restauración del equilibrio o en evitar la frustración.

Describió al ser humano como un "animal deseoso" que casi siempre está anhelando algo. En efecto, cuando un deseo humano es satisfecho, surge otro para ocupar su lugar. En el impulso de la autorrealización, el individuo avanza hacia la maduración, felicidad y satisfacción.

Maslow (1970) distinguía entre motivación y metamotivación. La Motivación se refiere a la reducción de la tensión por medio de satisfacer los estados de deficiencia o carencia.

Implica a las necesidades o necesidades por deficiencia, las cuales surgen de los requerimientos del organismo para su supervivencia o seguridad fisiológicas, tal como la precisión de alimentación o descanso, y motivan al individuo a participar en actividades que reducirán estos impulsos.

La metamotivación se refiere a las tendencias de maduración. Implica a las necesidades B o necesidades de ser, las cuales surgen del impulso del organismo por autorrealizarse y satisfacer su potencial inherente.

Las necesidades B no se derivan de una carencia o deficiencia; en vez de esto, empujan hacia adelante para la autosatisfacción. Su objetivo es mejorar la vida enriqueciéndola. En lugar de reducir la tensión, con frecuencia la aumentan en su

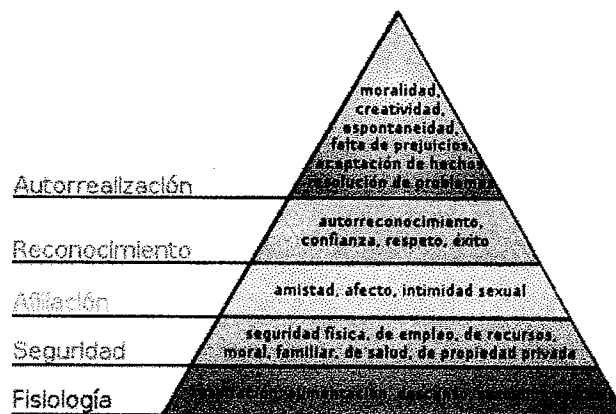
¹⁰ Maslow, Abraham (1972) **Hacia una Psicología de la Salud**. 2ª. Ed. Barcelona, España.

búsqueda de estímulos siempre crecientes que le proporcionarán una existencia vivida a plenitud.

Maslow también plantea, que puesto que la salud es el pleno desarrollo personal y la enfermedad el desequilibrio o déficit de ese desarrollo, las personas necesitan resolver las carencias relacionadas con la fisiología, tales como la alimentación descanso y sexo entre otras.

Sin embargo, afirma que muchas personas, al cubrir solo esas necesidades inferiores de supervivencia y afecto, no se realizan plenamente y de esa situación se derivan todo tipo de problemas que resume en la palabra enfermedad.

Afirma que las necesidades son el motor de las personas. La interpretación de la pirámide, proporciona la clave de su teoría, las personas tienen la tendencia a satisfacer sus necesidades primarias, colocadas en la parte más baja de la pirámide, antes de buscar las de más alto nivel, tal como las relacionadas con la autorealización.



Por ejemplo, la persona busca tener satisfechas sus necesidades fisiológicas tales como: comida, bebida, aire, etc. Antes de resolver las relacionadas con la seguridad, como evitar los peligros del ambiente.

Las necesidades fisiológicas básicas: respirar, beber agua, dormir, regular la homeostasis (ausencia de enfermedad), comer, liberar desechos corporales, sexo.

Necesidades de seguridad: física, ejemplo: la salud.

Necesidad de filiación: relacionadas con el desarrollo afectivo de la persona, entre ellas asociación, participación y aceptación. Relacionadas con el grupo de trabajo: amistad, afecto y amor. Se satisfacen mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas.

Necesidad de reconocimiento: se refiere a la manera en que se reconoce el trabajo del personal, se relaciona con la autoestima.

Necesidad de autorrealización: son las más elevadas, se encuentran en la cima de la jerarquía, a través de su satisfacción personal, encuentran un sentido a la vida mediante el desarrollo de su potencial en una actividad, al satisfacer las propias capacidades personales, desarrollar potencial, al hacer aquello para lo cual se está en mejor aptitud.

Maslow agregó la Necesidad de trascendencia y lo plantea como el grado final de motivación, se refiere a un sentido de la comunidad y a la necesidad de contribuir a la humanidad e incluye las necesidades asociadas con un sentido de obligación hacia otros, basada en nuestros propios dones.

Propuso dos necesidades más: cognitivas y estéticas, pero no las ubicó en un lugar específico dentro de la jerarquía. Las necesidades cognitivas o de saber y comprender son motivos que provienen de las necesidades básicas.

El ser humano normal por naturaleza, lleva el deseo de saber; ya que es un ser activo.

El no satisfacer estas necesidades trae como consecuencia la frustración y el egoísmo.

Las necesidades estéticas incluyen el orden, la simetría y el cierre, la necesidad de aliviar tensión producida por una labor no terminada y la necesidad de estructurar hechos.

Maslow plantea que alrededores hermosos y circunstancias agradables favorecen el desarrollo de las personas.

Aunque en su teoría Maslow identifica la Neurosis, el enfoque que propone es en sentido positivo, pues considera que sus antecesores se enfocaban más en lo negativo. “Afirma que la propia persona enferma debe trabajarse y buscar la construcción de un mundo mejor, porque aun las personas sanas sienten los síntomas de quienes padecen neurosis”.¹¹

En el centro de la Pirámide de Maslow, se encuentran las necesidades de filiación entre ellas, las relacionadas con la estima. En ese sentido Maslow describió dos versiones de necesidades de estima: una baja y otra alta.

La baja es la del respeto de los demás, la necesidad de status, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio.

La alta comprende las necesidades de respeto por la propia persona, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad.

Obsérvese que esta es la forma “alta” porque a diferencia del respeto de los demás, una vez la persona tiene respeto por sí misma, es bastante más difícil perderlo.

Maslow considera a todas estas necesidades como esencialmente vitales. Incluso el amor y la estima son necesarias están construidas genéticamente en todos nosotros, como los instintos. De hecho, les llama necesidades instintoides (casi instintivas).

Teoría de las Motivaciones

Maslow: define a las personas sanas mediante la descripción de sus características observadas clínicamente y son:

1. “Una percepción superior de la realidad”, “las personas auto-realizadas distinguen lo concreto e ideográfico de lo genérico y abstracto, viven más en el mundo real y no en el mundo artificial de los conceptos, esperanzas,

¹¹ Maslow, Abraham. (1972) **Hacia una Psicología de la Salud**. 2ª. Ed. Barcelona. España.

estereotipos, creencias, conveniencias y al repetir las experiencias siempre viven algo nuevo cada día, encuentran la vida apasionante”.

2. Mayor aceptación de sí mismo de las demás personas y de la naturaleza.
3. Mayor espontaneidad.
4. Mayor capacidad de enfoque correcto de los problemas.
5. Mayor independencia y deseo de intimidad.
6. Mayor autonomía y resistencia a la indoctrinación. Se rigen por las leyes de su propio carácter, más que por las leyes de la sociedad.
7. Mayor frescura de apreciación y de riqueza de reacción emocional.
8. Mayor frecuencia de experiencias.
9. Una mayor identificación con la especie humana. Se hace más miembro de la especie y un poco menos del grupo local.
10. Cambio en las relaciones interpersonales.
11. Estructura caracterológica más democrática.
12. Mayor creatividad.
13. Algunos cambios en la escala de valores propios.

Según su teoría, Maslow afirma que el ser humano crece y se desarrolla en la medida que encuentra distintas motivaciones en el transcurso de su vida. Por ello plantea que su teoría no incluye la búsqueda de la perfección, con lo que las personas solo lograrían estancarse.

Las motivaciones que Maslow incluye en su teoría son:

Motivación del Ser: “Satisfacción y gozo del momento presente o el deseo de perseguir motivación”.¹²

Motivación de la Deficiencia: Motivación generada por la frustración o la insatisfacción, comprende la necesidad de cambiar el estado de las cosas.

Meta Motivación: Conducta inspirada por los valores y las necesidades del crecimiento. Suele presentarse entre las personas auto - actualizadas.

¹² Dicaprio .Nicholas S. (1996) **Teorías de la Personalidad**. Edit. McGraw Hill Litografía Ingramex. México

Valores del ser: Ideas intrínsecas de cada persona, son los valores superiores que forman parte de la naturaleza humana misma. Entre dichos valores se cuentan verdad, belleza, totalidad, vitalidad, perfección, bondad, simplicidad, singularidad.

1.3. Hipótesis de trabajo

La salud mental del Adulto Mayor es afectada como consecuencia de la discriminación intrafamiliar y social.

Variable independiente

Discriminación intrafamiliar y social

Variable dependiente

La salud mental del Adulto Mayor

Indicadores variable dependiente

- Equilibrio emocional
- Relaciones Interpersonales
- Bienestar emocional y psicológico

Indicadores variable independiente

- Exclusión
- Rechazo

1.4. Delimitación

En los años recientes, se han creado instituciones, iniciativas y espacios de apoyo a grupos de personas de la tercera edad, entre otros, programas que les reúne para realizar ejercicio físico. Uno de ellos es el de Atención al Adulto Mayor que se lleva a cabo en el Gimnasio Municipal de Amatitlán, Guatemala.

Esta investigación se realizó durante los meses de agosto y septiembre dos mil once, en la muestra participaron 10 personas, todas mujeres, cuyas edades oscilan entre 60 y 65 años de edad.

Los aspectos relacionados con el problema planteado que se investigaron fueron: salud mental, tercera edad, adulto mayor y su medio social y familiar.

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2. Técnica de Muestreo

“Para el enfoque cualitativo, la muestra es una unidad de análisis o un grupo de personas, contextos, eventos, sucesos, comunidades, etcétera, de análisis; sobre la cual se habrán de recolectar datos, sin que necesariamente sea representativa del universo o población que se estudia”.¹³

La muestra fue de tipo no probabilística, es decir que se definió de acuerdo a los objetivos de la investigación.

Se llevó a cabo un Muestro intencional, por lo que las personas que participaron en la muestra fueron seleccionadas para lograr una muestra representativa; de acuerdo a las características de contenido, lugar y tiempo del estudio. Entre otras se definió que fueran mujeres; cuyas edades fueran de más de sesenta años, participantes activas del programa de Tai Chi, con tiempo para participar en las actividades de investigación; con disposición y voluntad de hacerlo; no todas las personas de la población tuvieron la misma posibilidad de participar debido a la definición de los criterios mencionados.

2.1. Técnicas de recolección de datos

Se aplicaron las técnicas de entrevista, observación y talleres de motivación para crecimiento personal.

Entrevista

La entrevista se aplicó en la búsqueda de información cualitativa principalmente, en coherencia con el enfoque cualitativo.

Se elaboró una guía de entrevista con una batería de 10 preguntas, entre abiertas y cerradas.

Las entrevistas se realizaron en las viviendas de cada una de las participantes ya que en el lugar donde las personas llevaban a cabo los ejercicios de Tai Chi, no se contaba con las condiciones adecuadas; se realizaron en días que

¹³ Hernández Sampieri, et. Al. (2003). **Metodología de la Investigación**. Editorial McGrawhill. Méjico.

no asistían al Gimnasio Municipal, en el horario de 9.00 a 10.00 de la mañana; las entrevistas tuvieron una duración de una hora en promedio.

Observación

Para la aplicación de la técnica de observación se elaboró una guía que incluyó aspectos cualitativos, de los cuales regularmente las personas no hablan, por temor o vergüenza.

La observación se llevó a cabo en el Gimnasio Municipal de Amatlán, lugar donde funciona el Programa de Atención al Adulto Mayor y las personas practican Tai Chi.

Así mismo se elaboró un esquema para el análisis de la información que proporcionaron las personas.

Talleres de Motivación para Crecimiento Personal

Se realizaron cuatro Talleres de Motivación para Crecimiento Personal, con las personas.

Los talleres tenían dos objetivos; el primero era indagar acerca de aspectos que con las otras técnicas quedaron vacíos de información y por el otro que las personas tuvieran un espacio de motivación después de las diferentes situaciones que se generaron con la aplicación de las técnicas de entrevista y observación.

Técnicas de Análisis de los datos:

Los resultados obtenidos de acuerdo a la observación, entrevista y talleres son presentados en un análisis cualitativo.

2.2. Instrumentos

Guía de observación

Para la guía de observación se diseñó una guía con los siguientes aspectos: forma de vestir, actitud al momento de llegar o retirarse, formas de comunicación con otras personas, horario de llegada y retirada, dedicación al momento de realizar el

ejercicio, enseres que portaban las personas, relacionamiento y si llegaron solos o se acompañaban de alguien.

Guía de entrevista

La guía de entrevista incluyó 15 preguntas en las que se combinaron preguntas abiertas y cerradas que permitieron obtener información cualitativa y cuantitativa.

Guía para taller de motivación para crecimiento personal

Para la realización de cada uno de los talleres se elaboró un diseño, en el mismo se incluyeron técnicas, recursos y tiempos, cada actividad tuvo una duración de alrededor de cuatro horas.

En los mismos la ponente de la tesis facilitó charlas introductorias acerca de la teoría de Abraham Maslow. Posteriormente se realizaron las actividades de acuerdo al diseño correspondiente.

III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

3. Características del lugar y de la población

3.1. Características del lugar

El lugar donde realizan el Tai Chi es un Gimnasio pequeño ubicado en las cercanías del Parque Central del municipio de Amatitlán. Las condiciones estructurales del mismo son modestas, cuenta con una infraestructura básica; una cancha de basket ball y los graderíos ubicados a ambos lados, es decir, la cancha se ubica al centro.

A un lado del gimnasio se encuentran dos baños al servicio de las personas que realizan ejercicio y una mínima instalación para la ubicación de ventas durante el tiempo que duran alguna de las actividades, no para la realización del Tai Chi.

El Gimnasio permanece cerrado durante el día, salvo en el momento que las personas realizan los ejercicios y por las noches cuando se realizan actividades deportivas principalmente para la juventud. La administración del lugar está a cargo de la Municipalidad de Amatitlán.

3.2. Características de la población

La población está integrada por alrededor de sesenta personas adultas mayores que participan en el Programa de Tai Chi que se ejecuta en Amatitlán por parte de la Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente (SOSEP).

Todas las personas, en el momento de realizar el trabajo de campo contaban con edades entre 60 y 65 años;

La muestra fue de 10 personas, todas mujeres participantes del Programa de Atención al Adulto Mayor que se lleva a cabo en el Gimnasio Municipal de Amatitlán.

La principal característica de quienes integraron la muestra fue la edad; en coherencia con la definición de "tercera edad o anciano: que establece el decreto 80-

96, Ley de Protección para las personas de la Tercera Edad, así: "toda persona de cualquier sexo, religión, raza o color que tenga 60 años o más de edad."

Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta que las mujeres históricamente y por razones culturales y de situación de género sufren más discriminación.

Además las mujeres regularmente no son conscientes de esa discriminación debido a que se asume como normal y no como un problema social con implicaciones en los planos, social, político, económico y cultural.

Edad

De las 10 personas entrevistadas, todas oscilan entre 60 y 65 años.

Dos de sesenta años, dos de sesenta y uno, dos de sesenta y dos, dos de sesenta y tres, dos de sesenta y cuatro y dos de sesenta y cinco.

Estado Civil

El estado civil de las personas entrevistadas: 3 viudas, 3 solteras y 4 casadas.

Profesión u oficio

La profesión de las personas entrevistadas: 2 comerciantes, 4 amas de casa y 4 jubiladas (dos enfermeras, una maestra, una empleada doméstica) De las personas participantes en la entrevista 6 cuentan con estudios en diversificado y 4 solamente primaria.

Situación en cuanto a la propiedad de vivienda

De las 10 personas entrevistadas, 4 tienen casa propia mientras que de las demás 2 viven en vivienda cuya pertenencia es de los dos cónyuges, 1 en la casa del esposo, una más vive junto a su nuera y su hijo, en la vivienda del último. Una persona vive en la casa del yerno (esposo de la hija) y una alquila la vivienda

Otros Datos relevantes

Cuatro de ellas viven solas, una vive sola porque su esposo está desaparecido. Tiene hijos grandes pero no conviven con ella.

Una de ellas, vivió sola con sus hijos muchos años porque el esposo la abandonó. La relación entre ella y el esposo ha sido muy mala siempre. Recientemente él volvió a la casa porque él tenía problemas para su sobrevivencia. Uno de sus hijos vive en la misma casa pero separados totalmente.

Otra de ellas vive sola, todo el tiempo está trabajando en un pequeño negocio que tiene, ella no tiene convivencia con ninguna persona, ni siquiera con su hijo, quien llega a la casa cuando necesita que ella le apoye, la esposa del hijo no permite a la entrevistada (la abuela) convivir con los nietos.

ANÁLISIS GLOBAL

Para facilitar la comprensión del análisis de la información, la misma se distribuyó en categorías que se dan a conocer en el presente apartado.

La fuente de ingreso económico de las personas participantes en la muestra: tres obtienen ingresos por actividades que realizan en la economía informal, tales como venta de productos u objetos.

Cuatro reciben jubilación por tiempo de servicios; una obtiene una pensión como beneficio de parte del esposo, las cinco personas afirmaron que el monto de dicho beneficio es muy bajo en relación al costo de la canasta básica en Enero de 2012 el Instituto Nacional de Estadística calculaba en Q.4470.44 a razón de Q.149. 01 al día, mientras que en 1995 el costo era de Q.1684.05 equivalente a Q.56.14 diarios. El ingreso mensual que obtienen no les permite cubrir todas sus necesidades.

Una persona refirió que recibe un pago por el alquiler de una habitación ubicada en su residencia, lo cual le implica tener que realizar pequeñas inversiones constantemente por lo que el ingreso es mínimo.

Una más no percibe ingreso en efectivo, más bien recibe alimentos a cambio de realizar tareas domésticas en la casa de su hija y para cubrir sus gastos realiza algunas ventas. Realizar ambas actividades según la entrevistada supone mucho esfuerzo y poco ingreso.

Todas las personas participantes coincidieron en que los ingresos que perciben en las modalidades mencionadas, no cubren todas las necesidades lo cual les lleva a cubrir solamente las más indispensables.

“Según Butler (1975), citado por Papalia, “la pobreza es el principal problema que afecta a los ancianos de Estados Unidos, una quinta parte de la población total es pobre una quinta parte de las personas pobres tienen más de 65 años”.¹⁴

¹⁴ Papalia Dianne E. (1989). **Desarrollo Humano**. 2da. Ed. Editorial Mcgraw - Hill. México.

Las personas adultas mayores son discriminadas en el ámbito familiar y social. La mayoría de las entrevistadas dijeron sentirse discriminadas por las razones siguientes:

Por el esposo; él es más joven que la entrevistada; por sus yernos e hijas pues en las ocasiones en que hay que discutir algún tema importante o problema familiar no se les toma en cuenta, sólo lo hacen con sus parejas.

Por los nietos; se muestran irrespetuosos, porque los padres y madres no les inculcan el respeto a las personas mayores, para el efecto, sus abuelas.

Por su nuera porque la relación entre ambas no es buena. La nuera acapara toda la atención del hijo y no le permite que le dedique atención a la madre.

Entre los aspectos que generan discriminación está la imposibilidad de las personas de suplir sus propias necesidades, alimentos, vivienda, salud, recreación, afecto, etc.¹⁵

Se debe tener en cuenta que todas las personas manifestaron que sus ingresos son insuficientes para cubrir sus necesidades. Nótese que la persona más vulnerable no obtiene ningún ingreso, por lo que tiene que realizar trabajos a cambio de alimentos.

Cuatro de las entrevistadas manifestaron que se ven obligadas a tomar sus propias decisiones porque viven solas, aunque en ocasiones se sienten inseguras y sin el respaldo de alguien para hacerlo.

Tres de ellas, quienes conviven con familiares y dichos familiares son los propietarios de la vivienda; no tienen ninguna posibilidad de tomar decisiones ni siquiera personales; quienes deciden por ellas son el esposo, el hijo y el yerno.

Tres participantes aseveraron que toman decisiones pero junto a sus esposos.

¹⁵ Dicaprio. Nicholas S. (1996). **Teorías de la Personalidad** .Ed. McGraw-Hill. Litografía Ingramex. México.

De acuerdo con la gráfica de la Pirámide de Maslow, la necesidad de seguridad aparece en el segundo escalón, ello se pudo comprobar en la práctica, ya que varias de las participantes no tienen resuelto ese escalón de la pirámide y ello les provoca problemas personales y otros que trascienden a la familia y les coloca en situación de vulnerabilidad para la discriminación.

Todas las personas adultas mayores entrevistadas aseveraron que tienen acceso a los servicios básicos de agua, luz y cable; en algunos casos con ciertas limitaciones que les imponen sus familiares.

El acceso a los servicios está relacionado con la resolución de las necesidades fisiológicas, es de hacer notar que todas las personas generan ingresos propios, escasos o por medios muy difíciles, pero según la entrevista, todas tienen acceso con ciertas limitaciones, en la misma medida que tienen la posibilidad de pagar los servicios mencionados.

Cuatro de las entrevistadas afirmaron que nunca participan en reuniones de convivencia familiar tales como cumpleaños, reuniones u otras.

Cinco dijeron que les toman en cuenta únicamente cuando en la familia se realizan reuniones.

Solamente una afirmó que participa tanto en reuniones como en cumpleaños familiares.

“La Procuraduría de los Derechos Humanos de Guatemala expresa: en materia de discriminación contra la población adulta mayor en términos generales el cual significa: separar, distinguir, diferenciar; en términos sociológicos, la discriminación implica alguna forma de marginación y exclusión social, fundada en un juicio adverso respecto a ciertos individuos o grupos.

Cinco entrevistadas manifestaron que no tienen convivencia familiar. Tres de las personas respondieron que disfrutan porque son los únicos momentos en los que pueden ver y compartir con hijos y nietos. Dos dijeron que las disfrutan porque son alegres las convivencias.

Según la Procuraduría de Derechos Humanos de Guatemala, una de las formas en que se da la discriminación hacia las personas adultas mayores en la familia, es vedándoles la convivencia con los nietos o los bisnietos permitiendo la convivencia solo en ocasiones especiales o no inculcarles el amor y el respeto hacia sus mayores.

Maslow incluye la Necesidad de Filiación en el centro de su Pirámide; relacionada con el desarrollo afectivo de la persona, entre ellas asociación, participación y aceptación. Relacionadas con el grupo de trabajo: amistad, afecto y amor. Se satisfacen mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas.

La mitad de las personas participantes no tienen resuelta su necesidad de filiación, porque no han resuelto las dos necesidades previas. Maslow afirma que la necesidad de seguridad está relacionada con un mundo ordenado, estable y predecible y la fisiológica con la supervivencia biológica y el mantenimiento biológico del organismo. Asimismo asevera que las personas que tienen cubiertas sus necesidades fisiológicas por un tiempo prolongado son incapaces de pasar al segundo o a los siguientes niveles de la pirámide.

Sin embargo, al cruzar los datos se puede demostrar que las cinco personas que tienen un ingreso por medio de una pensión, quienes tienen medianamente resueltas sus necesidades básicas, manifestaron que disfrutaban la convivencia familiar, es decir, de alguna manera resuelven su necesidad de pertenencia y amor, por lo que buscan tener relaciones afectuosas e íntimas con otras personas, entre ellas la familia; prácticamente en la medida que van resolviendo un nivel buscan resolver los siguientes tal como lo plantea Maslow.

“El psicólogo Abraham Maslow desarrolló dentro de su Teoría de la Motivación e introdujo el importante concepto de la jerarquía de necesidades que las personas

buscan satisfacer, mismas que se representan en forma de **la Pirámide de Maslow**, según la cual existirían diversas necesidades”¹⁶

Las participantes en la muestra mencionaron algunas actividades que ellas consideran como recreativas.

Una de ellas manifestó que participa en paseos que realizan en la iglesia a la cual ella asiste; tales como “retiros” (actividades espirituales). Dos participantes dijeron que su recreación es salir a dar paseos; sin especificar a qué lugares.

Para cuatro de ellas la actividad de recreación, es ir al mercado a realizar las compras, tales como los alimentos para el almuerzo, no a comprar objetos personales.

Todas consideraron como actividad recreativa la práctica del tai chi en la que participan; aun cuando no lo expresaron en la observación se logró comprobar que un porcentaje alto del tiempo lo utilizan para platicar, es decir, asistir a las actividades del programa les permite un momento de encuentro con personas con quienes comparten características y problemáticas.

Ocho de las diez mujeres entrevistadas manifestaron que la actividad recreativa la llevan a cabo, solas.

Solamente dos de ellas dijeron que las realizan con sus familias. Es decir, que el 80% de adultas mayores entrevistadas no tiene convivencia familiar cuando se recrean.

La mayoría de las participantes afirmaron que sienten ansiedad cuando piensan en su edad, las enfermedades que padecen y los problemas económicos que enfrentan. Por lo menos dos de las personas dijeron que sienten ansiedad pero no identifican la causa. Solamente tres afirmaron que no sienten ansiedad

¹⁶ Dicaprio, Nicholas S. (1996) **Teorías de la Personalidad**. Ed. McGraw-Hill. Litografía Ingramex. México.

Tal como lo afirma Kolb, "Al avanzar la edad hay una pérdida progresiva de los recursos físicos y mentales que tienden a producir sentimiento de vulnerabilidad. Estos sentimientos a su vez crean angustia que el individuo trata de vencer por medio de los mecanismos que desde hace mucho tiempo ha utilizado para adaptarse a la vida". Ansiedad: estado que se caracteriza por un incremento de las facultades perceptivas ante la necesidad fisiológica de incrementar el nivel de algún elemento que en esos momentos se encuentra por debajo del nivel adecuado, o por lo contrario, ante el temor de perder un bien preciado".¹⁷

Todas las personas entrevistadas manifestaron que se sienten discriminadas en el plano social. Siete dijeron que lo sienten cuando viajan en buses o participan en reuniones con personas más jóvenes, por ejemplo en la iglesia.

Una de ellas dijo que la discriminan en la iglesia; cuando forman grupos para realizar actividades nadie quiere trabajar con ella porque es la mayor de todas las personas. Una más dijo que la discriminan porque no escucha bien, tiene problemas con el oído.

Tres de las personas dijeron que presentan dolores de cabeza sin razón aparente. Tres más mencionaron que sin razón sufren dolores de cabeza y de estómago. Cuatro manifestaron que no presentan ningún dolor sin razón aparente.

Ocho de las personas dijeron que se han sentido deprimidas algunas veces, solamente dos manifestaron que no.

Entre las razones que les deprime mencionaron: enfermedad, problemas familiares, soledad; sentirse discriminadas.

Tal como lo afirma Papalia "que los recursos emocionales de la vejez con frecuencia disminuyen debido a las muchas crisis que deben enfrentarse: pérdida de la salud, de trabajo, de seres queridos y de ingresos. Las personas mayores gastan gran

¹⁷ Kolb, Lawrence C. Noyes. (1992). **Psiquiatría Clínica Moderna**. 3ª. Ed. Ediciones Capilco. México

cantidad de energía lamentando estas pérdidas, ajustándose al cambio que implican y reorganizando sus vidas”¹⁸

Las personas confirman lo expresado por Papalia, ya que la mayoría se han sentido afectadas por la depresión.

La técnica de la observación se aplicó a las personas que asisten al programa de ejercicios de Tai Chi que se lleva a cabo en el Gimnasio Municipal de Amatitlán.

Se aplicó la técnica durante dos horas, tres días en una semana: lunes, miércoles y viernes.

Para el efecto se definieron 10 aspectos para observar. A continuación se realiza una descripción de los hallazgos de la técnica mencionada.

A OBSERVAR	OBSERVADO
Actitud al llegar y retirarse del lugar	Diferentes actitudes: ánimo y entusiasmo para realizar los ejercicios. Desánimo
Horarios de llegada y retirada	Algunas llegaron puntuales, otras, con retraso de media hora; una o dos casi cuando concluía la clase, y explicaban que había tenido contratiempos para llegar; y luego buscaban conversación con alguien.
Forma de vestir	Todas vistieron ropa cómoda o adecuada para la ocasión. Aunque la naturaleza de la actividad demanda el uso de ropa cómoda, solamente dos de ellas usaron ropa de su talla, las demás usaban tallas más grandes.
Comunicación con otras	Algunas llegaban bastante tiempo antes del inicio de la clase, y se agrupaban a platicar.

¹⁸ Papalia, Dianne E. (1989). **Desarrollo Humano**. 2da. Ed. Editorial Mcgraw - Hill. México.

personas	<p>Al terminar, algunas salían de prisa, incluso en algunas ocasiones la instructora pedía que se reunieran para platicar, pero su petición no era atendida ya que ellas argumentaban que tenían que realizar compras en el mercado o alguna otra actividad.</p> <p>Se percibía presión por el tiempo.</p>
Empeño y dedicación para realizar los ejercicios	<p>Para realizar los ejercicios hay dos niveles: principiantes y avanzadas.</p> <p>Avanzadas, son personas que ya conocen las rutinas que se realizan por lo que ya no se les instruye; cada persona debe realizar lo que corresponde.</p> <p>No todas lograron mantener el ritmo para la realización de los ejercicios; algunas se atrasaban, fueron quienes mostraron poco empeño en la realización de los ejercicios.</p>
Enseres	<p>La mayoría llevaron bolsa para mercado. Una, siempre llevó una canasta que contenía chiles rellenos y empanadas; las vendía entre sus compañeras. Las participantes regularmente le compraban al finalizar la clase.</p>
Relacionamiento	<p>La mayoría, llegaban sin compañía; algunas asistieron acompañadas de niños y niñas; quienes se sumaban a realizar los ejercicios.</p> <p>En una ocasión; una de ellas llegó con un bebé en carruaje. No podía dedicarse al programa de ejercicio, por cuidarlo.</p>
Agrupamientos	<p>Este aspecto fue difícil observar por la irregularidad en el horario de llegada.</p>

	<p>Por la naturaleza de los ejercicios; se colocan en el orden que llegan; se deben colocar, con cierta distancia entre una y otra.</p> <p>No se pudo identificar afinidad entre las participantes.</p>
Actitud hacia la observadora	<p>Todas conocían previamente a la observadora, mantenían una relación de amistad con ella y fueron informadas del trabajo de campo que se estaba realizando. Distintas actitudes: nerviosismo, amabilidad; amabilidad con la observadora. Todas con actitud colaboradora. .</p>
Asistencia e inasistencia	<p>Todos los días faltó alguien, no todos los días fue la misma persona. En algunos casos, la ausencia fue por varios días; a pesar de que con regularidad la instructora hace llamados para que ellas asistan a diario.</p> <p>Las causas de la mayoría de ausencias: poco interés por asistir, las tareas del hogar no les permite, dolores y enfermedades; según pláticas o comentarios escuchados en la observación.</p>

“Hay que considerar el menoscabo gradual de la energía, la disminución en las respuestas ante diversos estímulos, el empobrecimiento de la iniciativa y de la imaginación creativa, la limitación de los intereses, el aumento del egocentrismo y una cierta desviación de la personalidad, como elementos de un proceso evolutivo normal que aparece conforme el tiempo (Kolb)”¹⁹.

Según la Pirámide de Maslow, este es un aspecto que se puede considerar en el centro, es decir, previamente las personas tendrían que haber resuelto dos tipos de necesidades; las fisiológicas y las de seguridad.

¹⁹ Kolb, Lawrence, C Noyes. (1992) **Psiquiatría Clínica Moderna**. 3ª. Ed. Edición Capilco México.

En el Programa de Tai Chi se confirma la teoría de Maslow ya que las personas no asisten con puntualidad debido a que antes de su necesidad de pertenencia deber resolver sus necesidades fisiológicas.

Según Maslow la Neurosis se concreta en: ansiedad, histeria, fobia, obsesión – compulsión, depresión, neurastenia, despersonalización, hipocondriasis. Aunque en su teoría Maslow identifica la Neurosis, el enfoque que propone es en sentido positivo, pues considera que sus antecesores se enfocaban más en lo negativo. Afirma que la propia persona enferma debe trabajarse y buscar la construcción de un mundo mejor, porque aún las personas sanas sienten los síntomas de quienes padecen neurosis.²⁰

Con la observación se identificó que la mayoría de personas que asisten al Programa lo hacen principalmente para resolver necesidades de: seguridad y filiación.

El hecho de no poder resolverlas les provoca problemas que en algunas ocasiones no comprenden pero que se manifiestan en su vida cotidiana que ellas lo expresaron reiteradamente con la frase “no sé qué me pasa pero me siento mal”

Maslow las identifica como necesidades salientes, hace una analogía con un termostato, si necesitamos más calor o más frío, él mismo se activa. De la misma manera, menciona que en nuestro cuerpo, cuando falta alguna substancia, se desarrolla un ansia por ella, cuando logra conseguir suficiente, entonces el organismo detiene el ansia.

Es decir, que la persona sufre una especie de estancamiento en el momento que sucedieron esos eventos en su vida y fija en su mente las necesidades surgidas de esos hechos. Sin embargo asevera que la persona, si ha sufrido mucho, genera lo que el describe como neurosis, pero también “un coraje renovado y de resignación que produzca mayor respeto a sí mismo”.

²⁰ Maslow, Abraham (1972) **Hacia una Psicología de la Salud**. 2ª. Ed. Barcelona, España.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4. Conclusiones y Recomendaciones

4.1. Conclusiones

1. Se confirma la hipótesis; la salud mental de las personas adultas mayores se ve afectada negativamente como consecuencia de la discriminación intrafamiliar y social.
2. La salud mental de la mayoría de las personas adultas mayores que integraron la muestra y asisten al programa de Tai Chi en Amatitlán está relacionada con la discriminación intrafamiliar y social que sufren.
3. Los signos y síntomas que se presentan con más frecuencia en personas adultas mayores participantes en la muestra son: baja autoestima, temor a actuar o hablar con alguien, soledad, sentimientos de ansiedad, depresión, desánimo y dolores de cabeza sin causa aparente.
4. Las personas adultas mayores participantes en la muestra sí son conscientes de que sufren discriminación familiar y social; las principales motivaciones para asistir al Tai Chi son la convivencia y realización de los ejercicios; en el orden.
5. Las personas adultas mayores cuentan con habilidades y capacidades que por su situación de discriminación y/o por ausencia de motivación, oportunidades y espacios sociales adecuados no han descubierto.
6. Las personas que más discriminan a las personas adultas mayores son hijos e hijas, nueras, yernos, nietos y esposos; en el seno familiar. Socialmente son las y los jóvenes quienes asisten a grupos e iglesias; en los buses y en lugares públicos.

7. La realización de actividades para el conocimiento de la discriminación; derechos de las personas adultas mayores; crecimiento personal y motivacionales con personas adultas mayores les permite sentirse con más seguridad, incrementa la autoestima y les proporciona mayores capacidades para enfrentar la vida con una actitud más positiva.

4.2. Recomendaciones

A las instituciones y programas gubernamentales

Crear y/o complementar los programas ya existentes con actividades de concientización para las familias y sociedad que incluya comunidades y grupos organizados acerca de la discriminación intrafamiliar y social que sufren las personas adultas mayores, con el fin de generar cambios de comportamientos.

Al Programa de Tai Chi en Amatlán

Incorporar al Programa la metodología de grupos de autoayuda para enfrentar la discriminación que enfrentan en sus familias y en la sociedad; con ello las personas podrán apoyarse entre sí en un espacio en el que las problemáticas que padecen son comunes y muy similares.

A las instituciones de salud radicadas en el municipio

Promover la coordinación interinstitucional y los esfuerzos necesarios para tratar a las personas adultas mayores que sufren discriminación intrafamiliar y social para evitar que dichas personas vean afectada su salud mental.

A la Comisión Municipal de la familia, la mujer, la juventud, adulto mayor o cualquier otra forma de proyección social.

Crear programas dirigidos a las personas adultas mayores o incrementar los que ya existen, con charlas motivacionales al respecto de adquirir nuevos conocimientos o aprendizajes y facilitar espacios donde las personas adultas mayores tengan oportunidad de realizar trabajos manuales con técnicas adecuadas a su edad, lo que servirá de terapia y por ende en beneficio de su salud mental y coordinar con escuelas e institutos para facilitar charlas para promover el respeto a las personas adultas mayores.

A instituciones de servicio social, realizar diagnósticos municipales para identificar las habilidades y capacidades de las personas adultas mayores con el fin de promover el establecimiento de espacios sociales adecuados para que estas puedan utilizarlas en actividades colectivas.

La creación de programas y proyectos que permitan a las personas conocer las leyes y convenciones internacionales que protegen a las personas adultas mayores y obligan a hijos e hijas a respetarles y contribuir para su sobrevivencia y .los efectos negativos de la discriminación intrafamiliar y social, enfocados principalmente en la juventud y niñez.

A las entidades religiosas, políticas, culturales y sociales, impulsar la realización de actividades para el conocimiento de la discriminación; los derechos; de las personas adultas mayores, de crecimiento personal y motivacionales que mejoren la calidad de vida de dichas personas.

Bibliografía

1. Anónimo. Programa de Cuidados informales para la prevención de la Salud Mental en la tercera edad. INSSJP. 1997.
2. Di Caprio, Nicholas. TEORÍA DE LA PERSONALIDAD. 2ª. Edición México. 1989. Editorial McGraw-Hill. 559 páginas
3. García Laguardia, Jorge Mario. CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA. 1996. Imprenta Llerena S.A. Guatemala. 178 páginas
4. Kolb, Lawrence C. PSIQUIATRÍA CLÍNICA MODERNA. 6ª- Edición España. 1992. Editorial Cinética. 1016 páginas
5. Maslow, Abraham. MOTIVACIÓN Y PERSONALIDAD. 2ª Edición. España. Ediciones Díaz de Santos. 1971. 433 páginas
6. Maslow, Abraham Hacia una PSICOLOGÍA DE LA SALUD. 2ª. Ed. 1972. Barcelona, España. 133 páginas.
7. Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala. ADULTO MAYOR Y CONDICIONES DE EXCLUSIÓN EN GUATEMALA. Guatemala. 2005. S. e. 50 páginas.
8. Papalia, E., Diane et. Al. DESARROLLO HUMANO. University of Wisconsin. 2ª. Edición (primera en español). México. 1989. Editorial. 753 páginas
9. Procuraduría de Derechos Humanos. CARTILLA DEL ADULTO MAYOR. Defensoría del Adulto mayor. Edición de bolsillo. Guatemala. 2006. 88 páginas.
10. Smith, Ronald Irwin Sarason G, Bárbara R. Sarason. PSICOLOGÍA FRONTERAS DE LA CONDUCTA. Ed. Harla. 2ª. Edición. México. 1984. 924 páginas
11. Ley del programa de aporte económico del adulto mayor. Decreto 85-2005 emitido por el Congreso de la República de Guatemala.

ANEXOS

GUIA PARA OBSERVACIÓN

La técnica de la observación se aplicará a las personas que asisten al programa de ejercicios de Tai Chi, que se lleva a cabo en el Gimnasio Municipal de Amatitlán.

Se realizará durante dos horas, durante tres días: lunes, miércoles y viernes.

Se observará:

- 1. Actitud al momento de llegar y de retirarse del lugar**
- 2. Horarios de llegada y retirada**
- 3. Forma de vestir**
- 4. Formas de comunicación con otras personas**
- 5. Empeño y dedicación al momento de realizar los ejercicios**
- 6. Tipo de Enseres que portan**
- 7. Relacionamiento, es decir, si llegan solos o se acompañan de alguien.**
- 8. Agrupamientos para realizar los ejercicios**
- 9. Actitud relacionada con la persona que realiza la observación**
- 10. Asistencia e inasistencia de personas**

GUIA PARA ENTREVISTA

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
NOMBRE: Modesta Gudiel García
CARNÉ: 9310904

La información que usted proporcione es importante y uso confidencial.

Edad: _____

Estado Civil: _____

Profesión: _____

Escolaridad: _____

1. ¿De quién es la vivienda donde usted habita?
2. ¿Quién toma las decisiones en casa?
3. ¿Qué actividades de recreación realiza?
4. ¿Las actividades de recreación las realiza en forma individual o con su familia?
5. En su casa de habitación ¿Se le permite al acceso a servicios de agua, luz, teléfono y otros?
6. ¿Participa en reuniones de convivencia familiar? ¿Cuáles?
7. ¿Disfruta usted de éstas convivencias? ¿Por qué?
8. ¿Con qué frecuencia convive con personas ajenas a su familia?
9. ¿Cuenta usted con ingreso propio, pensión, jubilación, otro?
10. En ocasiones ¿Se siente enferma, pero el doctor dice que no tiene nada, qué síntomas presenta?

11. ¿Siente temor o vergüenza para actuar o hablar con alguien?
12. ¿Se siente deprimida a veces? ¿Por qué?
13. ¿Se siente ansiosa a veces? ¿Por qué?
14. ¿Se siente discriminada en su familia? ¿Por quién?
15. ¿Se siente discriminada socialmente? ¿Cuándo y por quién?