

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE LOS PADRES  
DE FAMILIA”**

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

**POR**

**CESIA SMELY SOTO MORALES**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADA**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a man in a hat and robe, possibly a saint or scholar, surrounded by various heraldic symbols including castles, lions, and columns. The Latin motto "CÆTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM INTER" is inscribed around the perimeter. The text is overlaid on the seal.

CONSEJO DIRECTIVO  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía  
**DIRECTOR**

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
**SECRETARIO**

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

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

C.c. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg. 644-2014  
CODIPs. 1930-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

30 de octubre de 2014

Estudiante  
Cesia Smely Soto Morales  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO NOVENO (29º) del Acta CUARENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL CATORCE (46-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 28 de octubre de 2014, que copiado literalmente dice:

**“VIGÉSIMO NOVENO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE LOS PADRES DE FAMILIA”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Cesia Smely Soto Morales**

**CARNÉ No. 2008-11208**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Noé Samuel Paz Jordán y revisado por la Licenciada Iris Janeth Nolasco. 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”

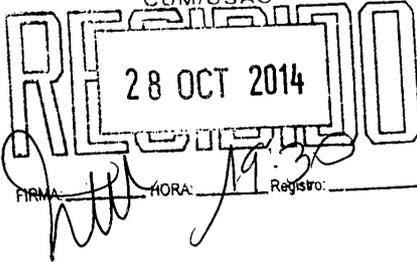


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Gaby

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC



UGP 252-2014  
REG: 644-2014  
REG: 644-2014

INFORME FINAL

Guatemala, 28 de Octubre 2014

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Iris Janeth Nolasco ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE LOS PADRES DE FAMILIA”.**

ESTUDIANTE:  
**Cesia Smely Soto Morales**

CARNE No.  
**2008-11208**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 17 de Octubre del año en curso por la Docente encargada de esta Unidad. Se recibieron documentos originales completos el 24 de Octubre del 2014, 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**  
**UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL**

**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”**



c.c archivo  
Andrea

UGP. 252-2014  
REG 644-2014  
REG 644-2014

Guatemala, 28 de Octubre 2014

**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:

**“ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE LOS PADRES DE FAMILIA”.**

**ESTUDIANTE:**  
**Cesia Smely Soto Morales**

**CARNÉ No.**  
**2008-11208**

**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 17 de Octubre 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**Licenciada Iris Janeth Nolasco**  
**DOCENTE REVISORA**



Andrea./archivo

Guatemala, 8 de septiembre de 2014

Docente encargado (a)  
de la Unidad de Graduación Profesional  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
USAC

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado **“ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE LOS PADRES DE FAMILIA”** realizada por la estudiante **CESIA SMELY SOTO MORALES, carné 200811208.**

El trabajo fue realizado a partir del mes de abril, hasta el mes de septiembre.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación Profesional por lo que emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Noé Samuel Paz Jordán

Psicólogo

Colegiado No. 3930

Asesor de Contenido



# Escuela Oficial Rural Mixta

# “TECÚN UMÁN”

## JORNADA VESPERTINA

Guatemala, 10 de septiembre de 2014

BARCENAS

Docente encargado (a)

de la Unidad de Graduación Profesional

Escuela de Ciencias Psicológicas

USAC

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante **CESIA SMELY SOTO MORALES**, carné **200811208** realizó en esta Institución 30 encuestas a maestros y padres de familia, así mismo talleres grupales con los padres de familia de este centro, como parte del trabajo de Investigación titulado: **“ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE LOS PADRES DE FAMILIA”** en el periodo comprendido del 06 de agosto al 13 de septiembre del presente año, en horario sabatino de 8:00 a 17:00 horas.

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

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

Directora Iris Isabel Soto Sáenz

“Escuela Oficial Rural Mixta Tecún Umán”



Teléfono de contacto: 4169 3902

*Con Dios está la sabiduría y el poder suyo es el consejo y la inteligencia. Job 12:13*

10a. Avenida 4-81, Zona 3 Bárcenas Villa Nueva Tel.: 6629-5417

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**NOÉ SAMUEL PAZ JORDÁN  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO 3930**

**IRIS JANETH NOLASCO MOLINA  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO 2149**

## **ACTO QUE DEDICO**

**A DIOS:** Por darme el don de la vida, por iluminar con su amor mi camino, por tener cuidado de mí, proveerme y mostrarme su gloria, por ser mi padre, mi amado y mi salvador. Eres todo lo que soy. Te amo y te adoro.

**A MI MADRE BLANCA DE SOTO:** Por ser una mujer de ejemplo y enseñarme con amor y ternura lo bello y noble de este mundo, por estar en cada momento apoyándome y motivándome a lograr mis sueños. Eres mi vida. Mami te amo.

**A MI PADRE ESTEBAN SOTO:** Por guiarme por el buen camino a través de su ejemplo, por su entrega y fortaleza. Por enseñarme un amor incondicional y sincero. Papi lo amo y agradezco infinitamente todo lo que ha dado por mí.

**A MIS SUEGROS ESTUARDO Y CLAUDIA DE VALLADARES:** Por su apoyo incondicional, por permitirme con amor sincero el ser parte de su familia y apoyarme en todo momento para lograr mis sueños.

**A MI ESPOSO ÁNGEL VALLADARES:** Por su apoyo en cada momento, por soñar conmigo y creer en mí. Llenando mi vida de amor y cuidados. Por ser mi confidente y amigo. Te amo y cada día quiero amarte más.

**A MI HIJO JONATHAN VALLADARES SOTO:** Por llenar mi vida de alegría y amor, por enseñarme que todo es posible y darle un sentido tan valioso a mi ser. Te amo con todo mi corazón.

**A MI FAMILIA Y AMIGOS:** Con gran cariño por su ayuda y apoyo incondicional, por ser parte de mi vida y llenarla de amor, apoyo y amistad.

## **AGRADECIMIENTOS**

**A DIOS:** Por iluminar mi vida de amor, fortaleza y esperanza.

**A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:** Por formar líderes estudiantiles y profesionales al servicio de nuestro país.

**A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS:** Por mi formación y cultivar principios eminentes en mi carrera como profesional.

**A TODOS MIS CATEDRÁTICOS:** Por su sabiduría y conocimientos, guiándome en mi vida estudiantil.

**A MI ASESOR LICENCIADO NOÉ PAZ:** Por su apoyo incondicional, por su optimismo y liderazgo, por su sabiduría y apoyo en todo momento, y en especial por su amistad y cariño.

**A MI REVISORA LICENCIADA JANETH NOLASCO:** Por ser un ejemplo como profesional, por ser una persona con una gran calidad humana, pero por sobre todo por contar con su cariño, confianza, apoyo y amistad.



1.1.2.8.1	Promoción de la salud mental	48
1.1.2.8.2	Estrategias básicas	49
1.1.2.8.3	Estrategias específicas	52
<b>1.1</b>	<b>Delimitación</b>	<b>56</b>
<b>CAPÍTULO II</b>		
<b>2.</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>	<b>57</b>
<b>2.1</b>	<b>Técnicas</b>	
2.1.1	Técnicas de muestreo	57
2.1.2	Técnicas de recolección de datos	57
<b>2.2</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>58</b>
<b>CAPÍTULO III</b>		
<b>3.</b>	<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>59</b>
<b>3.1</b>	<b>Características del lugar y de la población</b>	<b>59</b>
3.1.1	Lugar	59
3.1.2	Población	60
<b>3.2</b>	<b>Análisis Cuantitativo</b>	<b>61</b>
<b>3.3</b>	<b>Análisis Cualitativo</b>	<b>66</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>		
<b>4.</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>69</b>
<b>4.1</b>	<b>Conclusiones</b>	<b>69</b>
<b>4.2</b>	<b>Recomendaciones</b>	<b>70</b>
	<b>Bibliografía</b>	<b>71</b>
	<b>Anexos</b>	<b>73</b>

## RESUMEN

### “ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE LOS PADRES DE FAMILIA”

Por: Cesia Smely Soto Morales

El propósito de esta investigación fue fortalecer la salud mental de los padres de familia, iniciando con el estudio de la población, selección de la muestra para culminar con un plan de acción e intervención. al optimizar su salud mental, ellos pueden desarrollar de manera saludable el papel que le corresponde, obteniendo así mejores resultados en el desarrollo sano de la niñez y adolescencia contribuyendo a mejores estándares comunitarios, el adulto necesita ser enseñado, apoyado y orientado para ser ese pilar fundamental en la vida y desarrollo de todo un país.

Se logró alcanzar el objetivo trazado, considerando que se fundamentó teóricamente en líneas de investigación para señalar características de la etapa de la adultez y del padre de familia, se implementó el conocimiento sobre salud mental y su importancia en el padre de familia, se identificaron factores de desequilibrio en la salud mental y se brindaron estrategias que fortalecieron la salud mental de los padres de familia, mejorando su calidad de vida.

El proceso investigativo se realizó en la Escuela Oficial Rural Mixta Tecún Umán, jornada vespertina, ubicada en la 10ª. Avenida 4-81, zona 3 Bárcenas Villa Nueva. Abordando una muestra de 30 padres de familia y maestros. Con alcance a otras comunidades en el fortalecimiento de la salud mental de los padres de familia. Mejorando sus estándares de vida.

Para éste efecto se utilizaron técnicas e instrumentos, tales como las observaciones, que permitió encuestas e intervenciones participativas por medio de talleres planeados, espacios de diálogos y terapias grupales.

Dentro de la problemática que se observo, cabe concluir que los padres de familia son sujetos con necesidad emocional, de atención, apoyo y orientación, necesitados de optimizar su salud mental para desarrollar de manera saludable el papel que le corresponde, obteniendo así mejores resultados en el desarrollo sano de sus hijos y de su país.

## PRÓLOGO

El padre de familia que se interesa por su salud mental, es aquel que se interesa por su familia, una vida más saludable y un país cada vez mejor.

La salud mental parece tener más importancia de lo pensado, puesto que es una pauta generadora de cambio conductual, cognitivo y afectivo para toda persona, optimizando de manera recurrente su equilibrio mental propiciando una vida estable. Un adulto, padre de familia necesita apoyo al tomar esos múltiples compromisos que nadie le enseña vivir, más que su propia experiencia. Considerando que el padre de familia necesita ser apoyado y orientado en cualquier desequilibrio en su salud mental, causado por estrés, ansiedad, depresión, entre otros.

Además se observó dentro de la problemática que los padres de familia de esta comunidad estaban escasos de espacios exclusivos específicamente para ellos, donde se fortalezca su salud mental no solo como una escuela de padres, sino como un espacio de apoyo y orientación hacia sus pensamientos, conductas y emociones. Puesto que estos son sujetos con necesidad emocional, de atención y apoyo, necesitados de optimizar su salud mental para desarrollar de manera saludable el papel que les corresponde, obteniendo así mejores resultados en el desarrollo sano de sus hijos y de su país. Al establecer estrategias que fortalecieron la salud mental de los padres de familia se contribuyó en gran manera, a esta comunidad, puesto que ellos son los pilares de la niñez y adolescencia de todo nuestro país.

El propósito primordial de esta investigación fue brindar estrategias que fortalecieron la salud mental, en los padres de familia, optimizando su calidad de vida. a través de un estudio a la población, selección de la muestra y un plan de acción e intervención, se logró alcanzar el objetivo trazado, se fundamentó teóricamente en líneas de investigación para señalar características de la etapa de la adultez y del padre de familia, se implementó el conocimiento sobre salud

mental y su importancia en el padre de familia, se identificaron factores de desequilibrio en la salud mental y se brindaron estrategias que fortalecieron la salud mental de los padres de familia, mejorando su calidad de vida.

Existieron varios beneficios para esta comunidad a través de esta investigación, así como para las familias en específico, que se esforzaron por asistir a las intervenciones participativas y brindar un cambio en su hogar, fue muy importante esta investigación en la comunidad de Bárcenas ya que de forma inmediata se paso a la ejecución de acciones que fortalecieron la salud mental en los padres de familia de esta comunidad. Se consiguió la apertura de los padres de familia, logrando una participación genuina y una escucha asertiva por parte de ellos. En todo momento estuvieron anuentes a opinar, preguntar y corregir acciones que podrían mejorarse en pro de su salud mental.

Por otro lado una de las limitantes que presento esta investigación fue la participación de más padres de familia en las intervenciones y talleres planificados, la falta de interés por parte de muchos padres de familia ante la educación o participación escolar de sus hijos, algunos maestros refieren que algunos de sus alumnos son maltratados físicamente por sus padres, por lo que se considero de vital importancia intervenir a los padres de familia interesados con excelencia y calidad, ya que fueron pocos los padres de familia que fueron constantes y se interesaron en el tema tan importante como lo es el fortalecimiento de su salud mental.

El estudio de esta temática se realizó en la Escuela Oficial Rural Mixta Tecún Umán, jornada vespertina, ubicada en la 10ª. Avenida 4-81, zona 3 Bárcenas, Villa Nueva. Con un alcance investigativo a otras comunidades en el fortalecimiento de la salud mental de los padres de familia. Se tomo una muestra de 30 padres de familia y maestros.

Por lo que se agradece a la institución, quien abrió sus puertas brindando todo el apoyo para llevar a cabo los objetivos planteados, prestando sus instalaciones y

mobiliario para que este propósito pudiera darse. A las autoridades, padres de familia y maestros, que estuvieron constantes y anuentes en todo momento a participar y gozar del propósito de esta investigación, mejorando sus estándares de vida tras una acción de cambio y mejora. Gracias por el cariño, confianza y respeto.

Finalmente es satisfactorio conocer de una mejor forma la realidad del país, y al mismo tiempo confrontar los conocimientos, habilidades y debilidades con las que se cuentan al momento de prestar el servicio. Es maravilloso contribuir con el desarrollo integral de un pedacito de la comunidad de Bárcenas y saber que los padres de familia de aquella región cuentan con una nueva perspectiva y una nueva sonrisa ante las diversas situaciones que pueden afectar su diario vivir.

El padre de familia emerge una influencia social enriquecedora para el desarrollo de la niñez, juventud y todo el país. Es de vital importancia intervenir favorablemente de manera creativa y estratégica en la salud mental de los padres de familia mejorando la calidad de vida de toda una comunidad.

**CESIA SMELY SOTO MORALES**

# CAPÍTULO I

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

#### 1.1.1 Planteamiento del problema

Los padres de familia están necesitados de espacios que fortalezcan su salud mental, en cuanto a su raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana, ellos necesitan ser escuchados, apoyados y orientados, para llevar a cabo de manera saludable el papel que les corresponde. Un adulto sano, generará hijos y nietos con independencia, seguridad y autorrealización. En nuestra realidad el adulto en la mayoría de los casos, por sus compromisos diarios de economía, responsabilidad en el hogar, cuidado de sus hijos, entre otros, el espacio para pensar en sí mismos y en su salud mental se ve olvidado. Por lo tanto esta investigación, dio respuesta a las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son las limitantes, de los padres de familia para ejercer su rol ante la carencia de salud mental? ¿Cuáles son los factores de desequilibrio en la salud mental de los padres de familia? ¿Cómo fortalecer la salud mental en los padres de familia? Es importante brindar estrategias que fortalezcan la salud mental en los padres de familia. A través de la ejecución de los objetivos enfocados en brindar estrategias que fortalezcan la salud mental, en los padres de familia, para que puedan ejercer de manera saludable el papel que les corresponde.

Fundamentándose en la Teoría de Erickson que indiscutiblemente influye en el tema central de esta investigación en cuanto a “impulsar al adulto a esa etapa de la virtud de la sabiduría, la cual marca el inicio del último gran desafío, en la vida, que se denomina como la etapa de la integridad”<sup>1</sup>. “Durante la transición hacia el mundo adulto, la persona tiende a explorar las posibilidades de vivir

---

<sup>1</sup> Erickson “La Educación Emocional ” primera edición, Editorial cano, España. Año 1999 Pp. 125

como adulto, pero también evita el establecer compromisos fuertes”<sup>2</sup> el factor de desequilibrio mental influye leve o grandemente en el rol que una persona, pueda desempeñar puesto que viene a desestabilizar el estado de salud mental. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La comunidad de Bárcenas, demandó espacios exclusivos para el padre de familia, donde se fortaleciera su salud mental no solo como una escuela de padres, sino como un espacio de apoyo y orientación hacia sus pensamientos, conductas y emociones. Se tomo una muestra de 30 padres de familias y maestros; puesto que se evidencio que los padres de familia poseen limitantes para ejercer el rol que le corresponde; tales como, la falta de salud mental, la falta de orientación ante su verdadera responsabilidad, falta de autovaloración y autoestima, falta de una libre expresión, carácter y toma decisiones. Por lo que se realizaron diversas observaciones, encuestas e intervenciones participativas por medio de talleres planeados, espacios de diálogos y terapias grupales.

La temática se abordo inicialmente desde una perspectiva teórica. Se investigo sobre la salud mental, el padre de familia sus limitantes, sus puntos de desequilibrio y estrategias para su fortalecimiento. Seguidamente se abordo directamente el tema, haciendo un contacto de primera mano con el personal de la Institución así como la población seleccionada, para esto se utilizaron técnicas de recolección de datos, como la observación estructurada, encuestas, talleres y análisis subjetivos de textos. Para finalmente evidenciar como ésta problemática puede ser fortalecida.

---

<sup>2</sup> **Gastón de Mézerville**, libro “Ejes de salud mental” , sexta edición, Editorial Prentice-Hall capítulo 18. Año 1982 Pp. 340

## **1.1.2 Marco teórico**

### **Antecedentes**

Al realizar una exhaustiva revisión de las investigaciones previamente publicadas en la Escuela de Ciencias Psicológicas. Se encontró una propuesta que muestra relación parcial con la temática. Sin embargo cabe mencionar que la diferencia es fundamental ya que ningún trabajo presenta un análisis exclusivo de estrategias que fortalezcan la salud mental de los padres de familia.

Lo cual cabe al Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) Título: “Acciones orientadas a fortalecer la salud mental de alumnas, maestros y padres de familia del instituto Normal para señoritas Olimpia Leal” el cual señala como su objeto de estudio el determinar las causas de las inadecuadas relaciones interpersonales que manifestaban las alumnas dentro del ámbito educativo, tomando en consideración su entorno. Contribuyendo con el desarrollo integral del alumnado, a través de su participación activa en el proceso, evidenciando la mejora en las relaciones familiares, personales y comunitarias.

### **1.1.2.1 ADULTO Y PADRE DE FAMILIA**

“Durante la vida se tienen cambios cuantitativos (estatura, peso, vocabulario) y cualitativos (carácter estructural u organizacional: inteligencia, memoria) que ocurren en el ser humano desde su concepción hasta su muerte y permanecen en un tiempo razonable, lo que se conoce como Desarrollo Humano. Este se caracteriza por ser: gradual, relativamente ordenado e implica diferencias individuales. Se toman en cuenta aspectos como el: físico, intelectual, personal y social; e influyen en el desarrollo los factores biológicos (herencia, maduración), ambientales (aprendizaje, físico/natural, socio-culturales) y personales”<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Papalia, Diane E. Wendkos Olds Sally, Duskin Ruth. “Psicología del desarrollo” Novena Edición. México D.F. Mc Graw Hill/Interamericana Editores. S.A. de C.V. Año 2005. ISBN: 958-410-188-9 Pp. 208

“La adultez es la etapa comprendida entre los 18 y los 60 años aproximadamente. En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Especialmente en un ser humano, se dice que es adulto cuando ya ha dejado la infancia y adolescencia por alcanzar su completo desarrollo físico. Es una etapa de estabilidad relativa y de vigor físico. Un organismo a partir de la edad que alcanza la capacidad de reproducirse”<sup>4</sup>.

## **Edad adulta**

En gran parte del mundo una persona se considera como adulta a partir de los 18 o 21 años.

Generalmente, se puede decir que la edad adulta supone la presunción legal de que existe capacidad plena en el individuo para decir y actuar en consecuencia. Por lo tanto, supone el incremento de sus posibilidades de actuación sin ayuda de sus padres o tutores o para realizar actos que antes tenía prohibidos por razón de su minoría de edad (por ejemplo, conducir vehículos automóviles o, en algunos países, trabajar).

Por otra parte, el hecho de que se considere que tiene la capacidad plena sobre sus actos implica una serie de responsabilidades sobre los mismos. En el caso del menor, puede no ser responsable por algunas actuaciones penales o por actos que den lugar a responsabilidad civil. También puede suponer que los responsables sean los padres o tutores en su lugar. Sin embargo, a partir de la edad adulta el único responsable de sus actos es la propia persona, y debe responder de ellos ante la justicia.

Sin embargo, es habitual que existan salvedades para ciertos casos. Entendiendo que no se ajusta a la realidad que sea a partir de un momento

---

<sup>4</sup> **Weare, Katherine**, Promoting mental Londres, Editorial Routledge Falmer, segunda edición. Año 2000 Pp. 12

concreto en el que la persona pasa completamente de no tener capacidad a tenerla plena, los distintos ordenamientos jurídicos han ido estableciendo una serie de edades diferentes a partir de las cuales el menor puede hacer legalmente y sin necesidad de ayuda una serie de cosas.

## **Psicología evolutiva o del desarrollo humano**

“Los psicólogos denominan desarrollo al cambio psicológico sistemático que se da a lo largo de la vida”<sup>5</sup>. Durante este proceso la persona va accediendo a estados más complejos y "mejores" que los anteriores. Esta es una rama de la psicología que ya tiene más de cien años, a pesar de lo cual, al igual que la psicología en general, aún no se puede considerar una ciencia exacta como puede serlo la física o la química. Sin embargo, los conocimientos que se obtienen sobre los fenómenos psicológicos son absolutamente científicos, ya que se utiliza el método científico para obtenerlos. “La psicología del desarrollo está interesada en explicar los cambios que tienen lugar en las personas con el paso del tiempo, es decir, con la edad. A esta materia también se le conoce con el nombre de psicología del ciclo vital”<sup>6</sup>, ya que estudia los cambios psicológicos al largo de toda la vida de las personas. Ese sería, por tanto, el objeto de estudio de la psicología del desarrollo. Esos cambios que se dan en las personas a lo largo de la vida pueden ser explicados a través de unos factores que se encuentran enfrentados por parejas: la continuidad versus discontinuidad, la herencia versus el ambiente, y la normatividad versus la ideografía.

El Objeto de estudio de la psicología del desarrollo. La psicología del desarrollo es una disciplina científica que forma parte de la psicología. Basta y otros autores proponen la siguiente definición de esta disciplina:

---

<sup>5</sup> **Op. cit.** Año 1999 Pp. 67 Erickson

<sup>6</sup> **Op. cit.** Año 1982 Pp. 304 Gastón de Mézerville

La psicología evolutiva se preocupa por los cambios que tienen lugar en la conducta y las habilidades que surgen al producirse los cambios durante la vida. Para estos autores la psicología del desarrollo tiene dos objetivos fundamentales: describir la conducta de los sujetos y la manera cómo evoluciona identificar las causas, y los procesos que producen cambios (evolución) en la conducta entre una época y otra. La psicología evolutiva es la parte de la psicología que se ocupa de los procesos del cambio psicológico que ocurren a lo largo de la vida humana. Esta definición es muy similar a la propuesta por los anteriores autores. Los cambios, a los que se refiere este último investigador tienen que ver fundamentalmente con tres cosas: la etapa de la vida, las circunstancias propias del entorno en las cuales el sujeto se desarrolla, y las experiencias particulares que vive cada persona. “Tal como se puede observar en ambas definiciones aparece la palabra cambio”<sup>7</sup>, la psicología del desarrollo es la psicología del cambio, el cual se puede producir durante toda la vida, por eso se le conoce también con el nombre de psicología del ciclo vital.

### **El concepto de desarrollo**

Definir explícitamente el desarrollo, es sumamente complejo ya que este conlleva múltiples variables tanto internas al propio sujeto, y muchas veces heredadas, mientras que otras son externas, a menudo determinadas por el ambiente. El concepto del desarrollo humano va ligado principalmente a tres aspectos: en primer lugar, a unos factores explicativos que ayudan a comprender el cambio psicológico. En segundo lugar, el concepto sobre el desarrollo está relacionado con los contextos en los que se desarrollan las personas.

Finalmente, el concepto sobre el desarrollo tiene unas características propias. Sobre el término desarrollo mucho se ha especulado, tanto que, en algunas ocasiones se han dejado de lado las últimas edades del desarrollo, por no representar cambios significativos en el pensamiento, el estado físico y

---

<sup>7</sup> **Ibid** Pp. 158

emocional y, la capacidad productiva de los individuos. El concepto ha de ser amplio y suficiente, es por esto que definirlo sería cerrar las posibilidades y a consecuencia de ello es más fácil describir el desarrollo como un proceso de maduración donde se adquieren o de disminuyen habilidades y funciones físicas, mentales o sociales suscitando cambios observables en los individuos.

## **Etapas de la adultez**

- **Adultez Biológica:** consiste en el desarrollo del cuerpo.
- **Adultez Psicológica:** es la actuación responsable de quien sabe lo que hace, porque lo hace y los efectos que deriva su conducta.
- **Adultez Sociológica:** se manifiesta en el trabajo, la participación política y cívica y en la responsabilidad jurídica.

### **1.1.2.2 Etapas según Erickson**

“En la Adultez se consolida el desarrollo de la personalidad y el carácter, los cuales se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad. De este modo la edad adulta constituye un período muy extenso dentro del ciclo vital, dividido generalmente en dos etapas: Adultez Temprana y Adultez Media”<sup>8</sup>.

#### **1.1.2.2.1 Adultez temprana o adulto joven.**

Desde los 18 hasta los 30/40 años aprox.

El adulto entra a formar parte de la sociedad al desempeñar un trabajo y relacionarse establemente con una pareja muchas veces formando una familia. El poder compartir una familia en el desarrollo de la capacidad de intimidad, es la tarea central de esta etapa. Esta etapa requiere un sentido de solidaridad y de identidad compartida en pareja. Lo contrario produce aislamiento personal. Lo

---

<sup>8</sup> **Ibid** Pp. 69

dicho para la pareja se aplica al trabajar, donde la persona debe mostrar su capacidad de entrega estable a una labor dada.

Es el comienzo de la mayoría de edad. Muchos caracterizan la adultez temprana como el período que va desde los 18 años (cuando se es legalmente adulto) hasta el momento en que el individuo encuentra empleo y asume sus roles familiares: funda una familia, tiene hijos, entre otros.

## **Características**

### **En lo biológico:**

- Las funciones están en su máximo funcionamiento.
- Están estables, lo que se traduce en seguridad, poder y dominio.
- Hay fortaleza, energía y resistencia física.
- Un funcionamiento intelectual consolidado.

### **A nivel psicológico:**

- La sensación de dominio se manifiesta en un sentimiento de autonomía, lo que permite utilizar las energías de forma más eficiente.
- Control de emociones y encuentra intimidad.
- Para la sociedad, estos años son los más importantes de toda la vida. Hay consolidación de la identidad y comienzo de la realización del proyecto de vida. Adaptación a la Vida social.

**Desarrollo social y personalidad:** Los humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período de los 18 a los 40 años. Durante estas 2 décadas se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, felicidad y el éxito del individuo. Se trata de una fase de importantes cambios sociales en los ámbitos de la vida profesional y familiar, cambios que se resumirían en la apropiación de aquellos roles requeridos para la ejecución de una serie de tareas como la elección de un

compañero/a, comienzo de una ocupación, aprendizaje en la convivencia marital, paternidad y cuidado de los hijos, atención del hogar, adquisición de responsabilidades cívicas, localización de un grupo de pertenencia, entre las principales.

Según Erickson, “el adulto joven se mueve entre la intimidad y el aislamiento, es una etapa en que la persona está dispuesta a fundar su identidad con la de otros. Está preparado para la intimidad, se tiene la capacidad de entregarse a afiliaciones y asociaciones concretas y de desarrollar la fuerza necesaria para cumplir con tales compromisos, aún cuando impliquen sacrificios significativos. La afiliación y el amor son las virtudes o fortalezas que se asocian a esta etapa. Hay construcción y establecimiento de un estilo de vida, se organiza la vida de forma práctica, se llevan a cabo propósitos. Por otra parte, también hay mucha exploración y aprendizaje”<sup>9</sup>.

### **Trabajo:**

El trabajo está fuertemente ligado con todos los aspectos del desarrollo intelectual, físico social y emocional. En general, las diferencias de edad en el desempeño parecen depender mucho de cómo se mide el desempeño y de las demandas de una clase de trabajos específico. Un empleo que requiere reflejos rápidos, por ejemplo, tiene más probabilidad de que sea desempeñado mejor por una persona joven, uno que depende de la madurez de juicio puede ser mejor ejecutado por una persona mayor.

A la larga, los trabajadores jóvenes (de menos de 35 años), quienes están en el proceso de labrar su carrera, están menos satisfechos con sus trabajos, en general, de lo que estarán más tarde. Son menos comprometidos con sus empleos, menos comprometidos con sus empleadores y tienen más probabilidad de cambiar empleo de la que tendrán más tarde en la vida. Con respecto a la

---

<sup>9</sup> **Op. Cit.** Año 1999 Pp. 87 Erickson

satisfacción y permanencia en el trabajo, no hay diferencias claras de edad en aspectos específicos de la relación de trabajo, estos se encuentran asociados con la promoción, supervisión, compañeros de trabajo y el salario.

Es posible que la relación entre la edad y la satisfacción en general con el empleo puedan reflejar la naturaleza del empleo en sí mismo. Cuanto más tiempo trabaja la gente en una ocupación específica, más gratificante puede ser el trabajo y mientras más se conozcan las características positivas de la institución empleadora, sus principios, políticas, estructura y alcances, más probablemente se infiltra un compromiso del trabajador con ella. Para llegar a estos alcances el joven adulto requiere de tiempo. Las características propias del joven adulto puede llevarlo a mirar su empleo con ojo más crítico de lo que lo hará cuando haga un compromiso más serio. Los trabajadores más jóvenes, por ejemplo, están más preocupados por el nivel de interés de su trabajo, por las oportunidades de desarrollar sus habilidades y por las oportunidades de progreso. Los trabajadores de más edad se preocupan más por supervisores y compañeros de trabajo amistosos y por recibir ayuda en su trabajo.

### **Matrimonio:**

Principalmente se da la tarea de la intimidad. La gran mayoría, tanto hombres como mujeres, se casa en este período (25-34 años). Implica, además, la posibilidad de ser padres, el complementarse y completarse, diferentes tareas y necesidades psicológicas, interdependencia, necesidad de amor. Lo que se construye entre ambos es un espacio psicológico común (con proyectos de pareja).

Constituir una pareja exige el establecimiento de un compromiso con el otro (se renuncia a otras alternativas de pareja, también se renuncia a otras relaciones que compitan con la relación de pareja); para hacer el proyecto hay que negociar; hay una construcción de la identidad de pareja que pasa por el proyecto común, su realización; hay una fusión de identidades (no sólo para

satisfacer al otro, sino para lograr una identidad común). Para esto, deben predominar los sentimientos amorosos por sobre los agresivos. La pareja se hace cargo de sus propios conflictos y no los ventila con los demás.

Existe la capacidad de entablar relaciones duraderas, donde hay una apreciación de la pareja y no hay una tendencia explotadora (dominado-dominador), sino cooperación. Se debe tener una escala de valores compartida por ambos, asumiendo la responsabilidad ética del compromiso que se establece con el otro. Se fortalece el vínculo amoroso, se reconoce y respeta al otro conjuntamente y se busca la felicidad en la sexualidad.

### **Ser padres:**

Los nuevos padres tienen una serie de expectativas acerca de cómo serán como padres, las que se van modificando con la experiencia, para volverse más realistas estas expectativas. Ser padre ofrece la posibilidad de ver, más íntimamente, cómo se desarrolla alguien del sexo opuesto. Posibilita una mejor comprensión de la pareja al vivir juntos la experiencia de la paternidad y maternidad. No obstante, el embarazo en la mujer puede generar ansiedad, pero lograrlo da seguridad. Concebir un hijo otorga inseguridad sobre el cuidado del mismo y su crianza, pero también proporciona mucha seguridad, ya que es un estímulo para la integración y elaboración de la sexualidad.

Después de tener hijos se vive mejor la sexualidad, se vive sin culpa (“ya procreé”). Mayor capacidad de goce, aceptación de la sexualidad como una cualidad, un espacio de entrega. Aunque esto es relativo según la cultura familiar o las creencias religiosas, algunas parejas en países más desarrollados toman la decisión de no tener hijos, y sencillamente disfrutan de la relación en pareja. Al ser padre se amplían las relaciones sociales, en función de los hijos. Ofrece la posibilidad de identificarse con los propios padres, prepararse para las etapas que vienen. La paternidad es una fuente de gratificación muy grande. Los hijos

van pasando por etapas que requieren de actitudes especiales de parte de los padres. Lo que sirvió en una etapa no tiene por qué servir en otra.

### **La soltería:**

Existen alternativas al matrimonio, como por ejemplo, la soltería. Los solteros forman un grupo heterogéneo, ya que pueden haber elegido esta opción por diferentes razones:

- **Sociales:** prefieren permanecer solteros para disfrutar de la libertad y la individualidad. Establecer relaciones en diferentes ámbitos sociales, en búsqueda de reconocimiento, estatus, identificación con grupos.
- **Individualistas:** centradas en el autodesarrollo, auto identidad, entre otros, por lo que su tiempo libre es dedicado a eso y al aprendizaje.
- **Activistas:** personas muy activas, gastan todo su tiempo en una causa específica y no en su vida personal
- **Pasivas:** pasan la mayor parte del tiempo solo, no tienen iniciativa para compartir.
- **Asistenciales:** religiosos, opción por los pobres, entre otros; donde el propósito de la vida es servir y ayudar a otros.

### **La crisis de la mitad de la vida:**

Es la que se da entre la adultez joven y la adultez media, la cual una vez superada da paso a la adultez media, en esta se contrastan los valores con la vida laboral, la realidad y el practicismo. Es un periodo de reestructuración, con nuevas posibilidades de madurez y desarrollo. No es un acontecimiento inevitable, ya que la existencia de buenos recursos para enfrentar las exigencias del medio y las de crecimiento personal permitiría una buena adaptación a la edad madura.

#### **1.1.2.2.2 Adulthood media:**

Desde los 30/40 hasta los 45/60 años aprox.

Lo crucial de esta etapa es la capacidad de cuidar y facilitar el desarrollo de las generaciones más jóvenes. Los adultos de esta edad participan de esta tarea siendo padres, profesores, guías. El adulto que no puede ser generativo, siente una sensación de estancamiento, y vive en forma egocéntrica y sin propulsión hacia el futuro. "los adultos medios necesitan a los niños (as), y que es tan necesario para ellos cuidar de estos, como los niños necesitan de alguien que los cuide".<sup>10</sup>

En esta etapa las personas participan plenamente en las actividades sociales. Se ingresa en la vida profesional. Las principales preocupaciones son encontrar un trabajo permanente y encontrar cónyuge para formar un hogar. Se consolidan los roles sociales y profesionales.

#### **Características:**

##### **En lo biológico:**

- Descenso de habilidades sensoriales y capacidad física.
- Periodo fructífero del trabajo profesional y creativo.
- Tensiones del trabajo afectan bienestar físico y emocional.
- Se encuentran atrapados entre cuidado de adolescentes y ser padres ancianos.
- Se da una relativa estabilidad a nivel material y en el campo de las relaciones sociales.
- Con la experiencia se logra una mayor integración del conocimiento. La eficiencia se relaciona con la experiencia.

---

<sup>10</sup> Op. Cit. Año 1999 Pp. 87 Erickson

- Integración de la personalidad: se es menos vulnerable a las presiones externas, se saben manejar mejor.
- Después de los 30 años empieza un ligero declive de las funciones físicas. Se mantienen en esta etapa los roles sociales y profesionales. Es un período especialmente propenso para echar la vista atrás y ver que ha sido de los sueños, ilusiones y proyectos anteriores. Se trata también de una etapa de gran productividad, especialmente en la esfera intelectual y artística, y es en definitiva el período en el que se consigue la plena autorrealización.

#### **Cambios físicos:**

- Aparecen las canas, calvicie, sequedad cutánea (arrugas).
- Disminución de la fuerza muscular y de la velocidad de reacción.
- Acumulación de tejido adiposo en determinados sectores del cuerpo.
- Estos cambios no implican una pérdida de las funciones, sino que estas disminuciones implican la generación de cambios en los hábitos de vida.

#### **En la mujer:**

- Físicamente, en la mujer se vive la menopausia (45-50).
- Disminución fluctuante.
- Aquí si se da la pérdida de una función: la capacidad reproductora. Mal genio, labilidad, falta de energía. Desajuste en relación al equilibrio anterior. Sintomatología física (cambios) y psicológica: “me estoy poniendo vieja, ya no puedo tener más hijos”.
- La mujer va a vivir mucho más aceptadamente la vejez, siempre que no haya centrado su autoestima en el atractivo físico.

#### **En el hombre:**

- Andropausia en los hombres: disminución de la hormona masculina (testosterona).

- Disminución en la cantidad de esperma y su velocidad.
- Disminuye la frecuencia de las relaciones sexuales.
- Con la pérdida de la testosterona se da una cierta inestabilidad sexual, se requiere más estimulación y apoyo de parte de la pareja.

Todos estos cambios generan mucha angustia y duelo por el cuerpo joven. Refuerzan la conciencia de la vejez y la muerte próxima, para esto se debe generar un proceso de aceptación de la nueva imagen física, y que los cambios sean integrados a la personalidad.

### **Cambios emocionales y personales:**

El cambio por el lado sexual conduce a manifestaciones más afiliativas y afectivas en los hombres, incorporando características femeninas a su personalidad, mientras que las mujeres aparecen como más agresivas y asertivas. Erickson habla de que en esta etapa la persona atraviesa el conflicto entre generatividad y estancamiento, donde la generatividad implica el dar lo más auténtico, lo propio, aquello que ha pasado por la propia experiencia y se manifiesta en los hijos, valores, trabajo y la relación con los demás. Cuando tal enriquecimiento falta por completo, tiene lugar un sentimiento de estancamiento y empobrecimiento personal, llevando a invalidez física o psicológica. Debido a esto, se produce una reorganización o reestructuración de la identidad, redefinición de la imagen corporal (crisis, canas, calvicie, entre otros), redefinición de las relaciones con los padres (si todavía están vivos), los hijos y la pareja, evaluación de los planes que se proyectaron desde la adolescencia reconocimiento de que queda poco por vivir, lo que genera cuestionamientos acerca de lo que se ha hecho y lo que queda por hacer.

### **Crisis de la edad media:**

La fase anterior a la crisis es un período muy estable, existe un alto control de sí mismo, los impulsos no presionan por salir. Se debe lidiar con la sociedad y el

mundo. En esta etapa aparece el balance personal y un reajuste de expectativas y sueños, teniendo en cuenta las posibilidades del contexto. Surge el dolor por lo no realizado, una preocupación por la necesidad de sentirse joven, lo que puede llevar en algunos casos a la "crisis de la mitad de la vida". Enfrentar la posibilidad de ser superado por los hijos. También se sufre al saber que ya no se es fuente de identificación de los hijos; ellos reconocen defectos y critican abiertamente. Lo más sano sería ser capaz de aceptar y sentirse gratificados por el proceso de autonomía de los hijos. Además, se debe tolerar ser objeto de evaluación.

### **Aprendizaje y motivación:**

La capacidad de aprendizaje depende de la motivación y de los intereses de las personas más que de su inteligencia. Las personas adultas, en general, tienen menos curiosidad para aprender cosas nuevas. Aprenden porque quieren, libre y voluntariamente, en la medida en que están motivadas para ello.

### **Motivaciones extrínsecas:**

- Solucionar problemas o necesidades concretas.
- Adaptación profesional (necesidad de la titulación).
- Promocionarse en el trabajo y lo que supone como promoción social. Debido a esto, el desarrollo tecnológico ha complicado la vida profesional e impone un continuo reciclaje.
- Ayudar a los hijos en los estudios.
- Motivaciones Intrínsecas:
  - La satisfacción personal y aumentar el sentido de autoestima.
  - Abrirse nuevos caminos en la rutina diaria, para desarrollar una vida más plena.
  - Mayor seguridad en el medio personal tanto familiar como profesional.
  - Adaptarse a los cambios sociales.

## **El trabajo:**

- Se perciben limitaciones de los proyectos personales hacia atrás y hacia el futuro (“queda poco tiempo”). Se teme a la competencia de las generaciones nuevas. Es una fase de consolidación de la carrera (3 etapas):
- Al hacer la revisión, el adulto medio toma conciencia de cuáles son las metas. Cuales se realizaron y cuáles no.
- Qué proyectos me gustaría realizar.

## **Pareja**

“Se requiere un reordenamiento de la vida matrimonial, por el fenómeno del nido vacío. Ahora se pueden abordar temáticas que antes no se podía por dedicación a los hijos. Surgen conflictos que estaban latentes a lo largo de la vida de la pareja que no se habían resuelto por alguna razón. Pasar más tiempo junto produce dificultades en la relación diaria, se requiere un sistema diferente que permita un acomodo real”<sup>11</sup>. Dentro de la revisión de la crisis se concluye que la pareja comparte todo un pasado común que permite la proyección de la vejez en conjunto, lo que da tranquilidad a la pareja. Estos signos cambian la perspectiva del tiempo, aparece la conciencia de la muerte personal. Se genera una adaptación en la proyección de metas, haciendo un análisis de los proyectos pasados y futuros. Esto se plantea como una crisis normativa. Se da una mejor comprensión en todos los ámbitos por la inversión de roles. Esta crisis favorece la integración, pues la pareja constituye una fuente de aceptación de los cambios corporales. Se plantea el segundo proceso de individuación donde se aceptan mayores aspectos de la personalidad y, por otra parte, se prepara para la muerte

Tanto en la etapa de la adultez temprana como en la adultez media, la sociedad establece algunos criterios, tomando como base lo que se demuestra durante

---

<sup>11</sup> Myers J.E “La rueda del Bienestar y la consejería” primera edición, España 2000 . Pp. 266

estas etapas (cambios físicos, las relaciones, el trabajo, factores psicosociales y otros), estos sirven de guía para categorizar no solo por la edad, sino también por el comportamiento, esto permite definir si el adulto según su edad cumple o no con lo que establece la sociedad. Entonces, si es aceptado y se adapta representa un adulto maduro y cuando no lo logra es un adulto inmaduro.

### **El adulto maduro**

- “Controla adecuadamente su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad que en las etapas anteriores.
- Se adapta por completo a la vida social y cultural.
- Forma su propia familia.
- Ejerce plenamente su actividad profesional, cívica y cultural. Es la etapa de mayor rendimiento en la actividad.
- Es capaz de reconocer y valorar sus propias posibilidades y limitaciones. Esto lo hace sentirse con capacidad para realizar unas cosas e incapaz para otras. Condición básica para una conducta eficaz. Normalmente tiene una percepción correcta de la realidad (objetividad), lo cual lo capacita para comportarse con mayor eficacia y sentido de responsabilidad”<sup>12</sup>.

### **El adulto inmaduro:**

- Es contradictorio en su comportamiento (incoherente) y no controla sus reacciones emocionales.
- No percibe la realidad tal como ésta es (falta de objetividad).
- Menos consciente, responsable y tolerante (falla en el trabajo)
- No se adapta adecuadamente a la vida social (inadaptado).

---

<sup>12</sup> **Ibid** Pp. 126

### **Edad adulta intermedia:**

La edad adulta intermedia, se define aproximadamente como los años que van desde los 40 hasta los 65, tiene muchos determinantes.

“Salud, dinero y amor - y el tiempo para gastarlo -. Este brindis español inspiró a los autores de un libro sobre la edad intermedia, para usarlo como título de un capítulo, al encontrarlo como el “resumen ideal de lo que la edad intermedia puede ofrecer”. Se podría pensar que, después de pasar por una etapa llena de productividad, vida sexual, y dinero, al pasar a los 40 años - la edad intermedia (40 a 65 años)- se llega a la época de torpezas, barrigas, dolores y arrepentimientos por la juventud perdida, pero muchas personas en este periodo la consideran la mejor época de su vida. En general, la gente de edad intermedia de hoy en día está en buena condición física, financiera y psicológica. Es probable que esté en sus años de máximas ganancias y puesto que usualmente sus hijos están completamente crecidos o casi crecidos, muchos están en la posición financiera más segura de sus vidas. Los adelantos médicos y el conocimiento del cuidado preventivo y la buena condición están manteniendo de manera general en buena salud física y la generación actual de gente de edad intermedia. Y una de las mayores fuerzas de la edad intermedia proviene de haber vivido lo suficiente para adquirir experiencia social y profesional valiosa, y tener oportunidades de utilizar esa experiencia.

Esta “época primordial” de la vida tiene sus tensiones, por supuesto. El adulto de la edad intermedia se da cuenta de que su cuerpo no es lo que una vez fue. En una sociedad orientada hacia la juventud y la buena condición, las arrugas, los hundimientos y los dolores musculares agudos son señales no bienvenidas pues indican la proximidad de la vejez. Las aparentes señales de envejecimiento pueden herir a la gente que está buscando trabajo o que se encuentra dentro de una institución donde la mayoría de la población es gente “joven”. Esto es

significativo porque el trabajo que hace la gente ejerce una gran influencia en la forma como se siente ante esta época de la vida.

La edad intermedia es una época de hacer inventarios. La gente reevalúa sus aspiraciones anteriores sobre la carrera elegida y qué tan bien se ha realizado. Durante la transición de la adultez temprana y la intermedia algunas veces se modifican metas o se incursiona en actividades totalmente diferentes de las esperadas.

La reevaluación - que se extiende a las relaciones íntimas y otros aspectos del estilo de vida- sucede debido a un cambio en la orientación en el tiempo de las personas. En vez de pensar en el período de su vida desde el punto de vista de los años que ya ha vivido, la gente empieza a pensar en el tiempo que le queda por vivir. Comienza a darse cuenta de que posiblemente no puede hacer todo lo que quiere y está ansiosa - muchas veces desesperadamente- de sacar el máximo provecho de sus años restantes.

Esta comprensión incita a mucha gente a cambiar de actividad profesional, a otra de dejar su cónyuge y a algunas más a jubilarse. En esta parte del material trataremos en forma sintética algunos de los problemas físicos e intelectuales de la edad intermedia. Nos centramos en la salud, en el funcionamiento sensorial y psicomotor, y en formas características en las que la gente piensa y aprende en la mitad de la vida. Revisaremos algunas características del proceso educativo del adulto y el papel del trabajo, considerando sus satisfacciones y el estrés y el reto estimulante de un cambio de actividad profesional. “Exploramos los problemas sociales y emocionales y las relaciones íntimas de esta época de la vida”<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> **Ibid** Pp. 104

## **Funcionamiento sensorial y psicomotor**

Vista, oído, gusto y olfato. A medida que los cristalinos del ojo se vuelven menos elásticos con la edad, su foco no se ajusta tan fácilmente; en consecuencia, mucha gente desarrolla presbicia - hipermetropía asociada a la vejez- y necesita anteojos para leer; seguramente usted ha notado que estas personas, para leer, comienzan a estirar el brazo y luego lo contraen para afoscar mortalmente el objetivo; “¿te sobra vista o te falta brazo?”- suelen decir sarcásticamente sus conocidos -. También se experimenta una leve pérdida en la nitidez de la visión y necesitan cerca de un tercio más de luminosidad para compensar la pérdida de luz que llega a la retina. La miopía, sin embargo, tiende a nivelarse en estos años.

Hay también una pérdida gradual de la audición, especialmente en lo que respecta a los sonidos en las frecuencias más altas, esta condición es conocida como presbiacusia. Después de los 55 años, la pérdida de la audición es mayor para los hombres que para las mujeres, la mayor parte de la pérdida de la audición durante estos años no es percibida, puesto que está limitada a los niveles de sonido que son poco importantes para el comportamiento cotidiano.

La sensibilidad del sentido del gusto empieza a disminuir alrededor de los 50 años, particularmente la habilidad de discriminar “los matices más finos del gusto”, los alimentos que pueden ser muy sabrosos a un joven pueden parecer insípidos a una persona de edad intermedia, a menos que se le agreguen condimentos. “La sensibilidad al olfato parece sostenerse bien, es uno de los últimos sentidos que se disminuye”<sup>14</sup>.

## **Fuerza, coordinación y tiempo de reacción:**

A pesar de que hay una disminución gradual en fuerza y coordinación durante los años intermedios, la pérdida es tan pequeña que la mayoría de la gente escasamente la nota. Diez por ciento de reducción en la fuerza física desde su

---

<sup>14</sup> **Martín I** “acción e ideología” Editorial UCA, San Salvador. Año 1997 Pp. 296

máximo en los 20 años no significa mucho para la gente que, rara vez, si alguna vez lo hace, emplea toda su fuerza en sus vidas cotidianas. Cuanto menos se esfuerce la gente, menos puede hacer. La gente que lleva una vida sedentaria pierde la tonicidad muscular y se vuelve aún menos inclinada a esforzarse físicamente. La gente que hace el esfuerzo de conservarse activa durante la edad adulta obtiene los beneficios de más fibra y elasticidad después de los 60 años.

El tiempo de reacción simple disminuye a cerca de 20%, en promedio, entre los 20 y los 60 años y decae después de estos últimos. Las habilidades motrices complejas, se incrementan durante la infancia y la juventud pero disminuyen gradualmente después de que la gente ha alcanzado su completo desarrollo.

Los trabajadores industriales hábiles, en sus 40 y 50 años son usualmente más productivos que nunca, en parte debido a que, generalmente, son más escrupulosos y cuidadosos. Además, es menos probable que los trabajadores de edad intermedia tengan lesiones que los incapaciten en el trabajo - resultado, sin duda, de la experiencia y el buen juicio, que hace más que compensar cualquier reducción de la coordinación y las habilidades motrices.

## **DESARROLLO INTELECTUAL**

La expresión “Loro viejo no aprende a hablar”, no se aplica a la gente de esta edad. La gente de edad intermedia y mayor, puede y realmente continúa aprendiendo nuevos “trucos -”mañas”, dicen algunos -”, y nuevas habilidades, y puede recordar los que ya conoce bien. De aquí que la expresión más indicada sería “viejo zorro”.

No hay una evidencia de descenso en muchas clases de funcionamiento intelectual antes de los 60 años y hay, inclusive, incremento en algunas áreas como el vocabulario, habilidades e información general - cultura -. La gente de

edad intermedia puede aprender esto, a menos que piense que no puede. “Además, la gente de edad intermedia muestra una marcada ventaja para solucionar los problemas de la vida cotidiana, la cual procede de su capacidad de sintetizar su conocimiento y su experiencia”<sup>15</sup>.

### **Inteligencia y cognición**

Mientras la inteligencia fluida (habilidad de manejar nuevo material o situaciones) típicamente disminuye durante la edad adulta, la inteligencia cristalizada (habilidad de solucionar problemas con base en el procesamiento automático de información almacenada) a menudo se incrementa durante la edad intermedia. Por ejemplo, las habilidades verbales ascienden, especialmente entre la gente que utiliza sus capacidades intelectuales regularmente, bien sea en el trabajo o a través de la lectura u otro ejercicio mental.

### **Cambios de cognición**

Los adultos están usualmente más preocupados en cómo utilizar el conocimiento para propósitos prácticos que en adquirir conocimiento y habilidades para su propio bien, usan sus habilidades intelectuales para solucionar problemas de la vida real asociados con la familia, negocios o responsabilidades sociales. Este desarrollo cognoscitivo de la edad intermedia se relaciona con la creencia de Erickson (que se tratará más adelante) de que la gente de edad intermedia se interesa en la labor de la generatividad, responsabilidad de establecer y dirigir a la generación venidera.

### **Características de los pensadores maduros**

Piaget caracterizaba el uso de la lógica formal como el nivel de pensamiento más alto en la persona, pero el pensamiento maduro es más complejo y dirige una llamada de atención hacia otros aspectos. Cuando la gente centra sus

---

<sup>15</sup> Redorta, J. “como analizar los conflictos editorial Paidós. España. Año 2004 Pp. 245

energías intelectuales en solucionar problemas reales, aprende a aceptar la contradicción, la imperfección y la concesión como parte de la vida adulta.

El pensamiento maduro, contiene cierta cantidad de subjetividad y confianza en la intuición, antes que en la lógica pura, característica del pensamiento operacional formal. “Los pensadores maduros tienden a personalizar su razonamiento, utilizando los frutos de su experiencia cuando se les dirige una llamada para encargarse de las situaciones ambiguas. De este modo, la experiencia contribuye a la habilidad superior de los adultos maduros para solucionar problemas prácticos, la cual algunas veces se llama sabiduría”<sup>16</sup>.

#### **1.1.2.2.3 Adulto tardío (adulto mayor)**

“Desde los 60 años en adelante. A medida que el adulto completa el ciclo de haber vivido él, y asegurado que viva la generación siguiente, se llega al tema final del ciclo vital: la integridad reposa en la aceptación de la sucesión de las generaciones y de la finitud de la vida natural. Esta fase final implica el desarrollo de una sabiduría y de una filosofía trascendente de la vida. Por el contrario, si no se adquiere esta noción de integridad, la desesperación y el temor a la muerte se presentarán como resultado de una vida irrealizada. Las características y tareas de cada una de las etapas descritas por Erickson constituyen fases en constante movimiento, un individuo siempre está en el proceso de desarrollar su personalidad”<sup>17</sup>.

#### **1.1.2.3 ASPECTO IMPORTANTES DEL SER HUMANO**

- La etapa de la vida.
- Las circunstancias del entorno en las cuales el sujeto se desarrolla.
- Las experiencias particulares que vive cada persona.

---

<sup>16</sup> **Ibid** Pp. 203

<sup>17</sup> **Op.cit** Año 1999 Pp. 123 Erickson

Sobre el término desarrollo mucho se ha especulado, tanto que, en algunas ocasiones se han dejado de lado las últimas edades del desarrollo, por no representar cambios significativos en el pensamiento, el estado físico y emocional y, la capacidad productiva de los individuos. El desarrollo es un proceso de maduración donde se adquieren o se disminuyen habilidades y funciones físicas, mentales o sociales suscitando cambios observables en los individuos.

**“Posición esquizoparanoide:** Luego de nuestro nacimiento atravesamos distintas etapas o posiciones, en orden temporal pasamos primero por la posición esquizoparanoide y luego por la posición depresiva, las cuales posteriormente se manifestarán en distintos aspectos de la vida adulta. La posición esquizoparanoide se explica desde la perspectiva de que al nacer tenemos capacidad suficiente ya como para sentir ansiedad, utilizar mecanismos de defensa y establecer primitivas relaciones objétales en la fantasía y en la realidad”<sup>18</sup>.

### **Proceso sinérgico**

Este proceso se caracteriza por dos funciones: integración e intensidad o concentración físico-mental.

**ROGER:** Metodología del aprendizaje significativo: proceso de convertirse en persona, ser escuchado y escuchar a fin de comportarse con el otro y tratado como lo que es: ser humano.

**MASLOW:** Aprendizaje centrado en la persona y sus motivos: la persona se percibe auto determinada y auto realizada para emprender procesos formales.

**PAULO FREIRE:** Educación liberadora: el estudiante es el sujeto no un objeto.

---

<sup>18</sup> **Melanie Klein** “Psicología Social” Ediciones Científicas, sexta edición, España. Manual de consejería. Año 2006 P.p. 310

Eugenio M. de Hostos, Educación Humanística para el uso de la razón: construir interpretaciones significativas en su relación con el mundo.

**JEAN PIAGET:** Desarrollo Humano y Constructivismo: el conocimiento no se trasmite sino que se construye a partir sus experiencias breves.

**LEV VIGOTOSKY:** “Desarrollo cognoscitivo como proceso de construcción del conocimiento: estudia la actividad en un contexto real sistemático definiendo un análisis rico en complejidad, priorizando el contexto sociocultural de donde proviene el estudiante”<sup>19</sup>.

#### **1.1.2.4 SALUD MENTAL**

##### **1.1.2.4.1 Datos y cifras**

Organización Mundial de la Salud

- ✓ Hay más de 450 millones de personas con trastornos mentales, y muchas más con problemas mentales.
- ✓ La salud mental es parte integral de la salud; tanto es así que no hay salud sin salud mental.
- ✓ La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales.
- ✓ La salud mental es determinada por factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales.
- ✓ Existen estrategias e intervenciones intersectoriales eficaces y rentables de promoción de la salud mental.

##### **1.1.2.4.2 Salud mental**

La Constitución de la OMS dice: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.<sup>20</sup> La salud mental es un estado de bienestar en el que la

---

<sup>19</sup> **Op.cit.** Año 2006 Pp. 130 Papalia

<sup>20</sup> **Organización Mundial de la Salud**, Formulación de Estrategias con el fin de alcanzar la salud para todos. Año 2000/1979, artículo doce, Editorial R.M. Pp. 27

persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. “Es 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”.<sup>21</sup>

“La salud mental ha sido definida como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, contando con la capacidad de afrontar las tensiones de la vida cotidiana y trabajar de forma productiva”.<sup>22</sup>

La promoción de la salud mental requiere implementar programas médicos, sociales y sobre todo gubernamentales con un mismo fin, promover la salud mental durante todo el ciclo vital, para garantizar niños mentalmente sanos y evitar trastornos mentales en la edad adulta o la vejez.

#### **1.1.2.4.3 La salud mental y su construcción**

“El concepto de salud mental es, una construcción social y cultural, aunque pueden definirse o determinarse algunos elementos comunes. Por esta razón, diferentes profesiones, comunidades, sociedades y culturas tiene modos diferentes de conceptualizar su naturaleza y sus causas, determinando qué es salud mental y decidiendo cuáles son las intervenciones que consideran apropiadas”.<sup>23</sup> Sin embargo, los estudiosos tienen a su vez diferentes contextos

---

<sup>21</sup> **Simposio** “Salud mental y física durante toda la vida”, 11 de octubre de 2005, sede de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Washington, D.C. “Día de la salud mental”. Artículo doce, Editorial R.M. Pp. 7

<sup>22</sup> **RELACIONES PUBLICAS** - Universidad de Palermo artículo virtual “noticias recientes.com”

<sup>23</sup> **Weare, Katherine** “Promocionando la salud mental, emocional y social: todo un acercamiento intelectual”. Londres: RoutledgeFalmer. Año 2000 P.p. 12

culturales y religiosos y diferentes experiencias que pueden determinar las metodologías aplicadas durante los tratamientos.

“El modelo holístico de salud mental en general incluye conceptos basados en perspectivas de antropología, educación, psicología, religión y sociología, así como en conceptos teóricos como el de psicología de la persona, sociología, psicología clínica, psicología de la salud y la psicología del desarrollo”.<sup>24</sup>

Todos estos puntos son identificados como las principales características de una funcionalidad sana y los principales componentes del bienestar mental. Los componentes proveen un medio de respuesta a las circunstancias de la vida en una manera que proporciona un funcionamiento saludable.

#### **1.1.2.4.3 Interacción salud mental y salud física**

“Es necesario no separar la realidad de la salud mental de la salud física. La relación que existe entre las enfermedades biológicas y las enfermedades mentales tienen una evidente conexión”<sup>25</sup>:

“Los desafíos complejos que presenta la comorbilidad de las enfermedades mentales y físicas estarían mucho mejor atendidos en todo el mundo con estrategias de atención integral dirigidas al paciente y a la comunidad. Los expertos tienen que comunicarse porque es evidente que la comorbilidad entre lo físico y lo mental exige una intervención vertical, no horizontal. La comorbilidad clínica es la regla, no la excepción”.<sup>26</sup>

#### **1.1.2.4.4 Higiene mental**

Un antecedente del concepto de salud mental es el de «higiene mental», descrito por el psiquiatra estadounidense Clifford Whittingham Beers en 1908, quien

---

<sup>24</sup> **Witmer, J.M. Sweeny, T.J.** “Un modelo holístico para el bienestar y la prevención en el curso de la vida”. “Periódico de consejería y desarrollo” Año 1992 pp. 140-148. Editorial Trillas

<sup>25</sup> **Benedetto Saraceno** en el Simposio “Salud mental y física durante toda la vida” de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) Año 2002. Editorial San Antonio. Pp. 106

<sup>26</sup> **Op. Cit.** Año 2005 Pp. 9 Simposio Salud mental

fundó el Comité Nacional de Higiene Mental en 1909 y adelantó la campaña por los derechos de los enfermos mentales. Otro psiquiatra, William Glasser, describió la “higiene mental” en su libro “Salud mental o enfermedad mental”, siguiendo el diccionario de definiciones de higiene como “prevención y mantenimiento de la salud”<sup>27</sup>.

Sin embargo es necesario establecer un punto de diferenciación entre “salud mental” y “condiciones de salud mental”. La salud mental es lo que se trata de establecer en este estudio, mientras que las condiciones de salud mental se refieren al estudio de enfermedades mentales y al tratamiento médico posible y consecuente. Para esto último, “condiciones de salud mental”, los psiquiatras se basan con frecuencia en lo que se denomina el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) (de la Asociación Americana de Psiquiatría) o en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) (de la Organización Mundial de la Salud), así como en las siempre actualizadas guías como el “Proyecto de medicación Algorithm de Texas” (TMAP) para diagnosticar y descubrir enfermedades y desórdenes mentales. Por lo tanto, la mayoría de los servicios prestados a la salud mental en general se encuentran normalmente asociados a la psiquiatría y no existen otras alternativas, lo que conlleva a un cierto límite, puesto que se asocia la salud mental con problemas psiquiátricos y se reduce con ello el concepto de las condiciones de salud mental y psicológica.

#### **1.1.2.5 IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN LOS PADRES DE FAMILIA**

La salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes. Al igual que otras formas de salud, la salud mental es

---

<sup>27</sup> **Baron, R & Donn B.** “psicología Social” “Mental Health” o “Mental Illness” Editorial Prentice Hall, año 1998 Pp. 389.

importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta. El déficit en la salud mental contribuiría a muchas enfermedades somáticas y afectivas como la depresión o la ansiedad.

“La gente debe saber que lo que afecta a la psiquis repercute en el cuerpo, y viceversa, y que lo mental también requiere especialista”.<sup>28</sup>

El tema de la salud mental, además, no concierne sólo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desordenes mentales evidentes, sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente sociocultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales, las responsabilidades de gobierno de una nación, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en el vecindario, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general.

#### **1.1.2.5.1 Beneficios de la salud mental en los padres de familia**

- “Controlar el estrés del diario vivir.
- Manejar con calma las decisiones de la vida.
- Vivir una vida más saludable.
- Generar matrimonios unidos y estables.
- Crear hogares firmes, independientes y felices.
- Criar hijos seguros, motivados y realizados.
- Contribuir para lograr una mejor sociedad”<sup>29</sup>.

---

<sup>28</sup> **Claudio Aldunate** médico y presentador chileno, del programa Salud Emocional de Fox Life. Publicado en el periódico de consejería y desarrollo. Londres 1996 Editorial lux Pp. 16

<sup>29</sup> **Ibid** Pp. 8

### **1.1.2.6 DESEQUILIBRIO EN LA SALUD MENTAL**

En la actualidad, son mucho más frecuente que en el pasado las enfermedades mentales. No hace falta llegar al ejemplo de la demencia o demencia senil, podemos pensar en muchos otros casos donde se requiere la atención de un profesional: ataques de pánico, trastornos de ansiedad, trastornos de aprendizaje o problemas cognitivos, depresión, estrés, angustia.

Existen diversas razones que generan desequilibrio mental. Pero en la actualidad podemos destacar tres:

- El ritmo de vida, El entorno familiar y la situación económica

Por ejemplo, un niño que vive día a día en un hogar donde sus padres se gritan, maltratan o muestran delante de sus hijos escenas de discordia y violencia, difícilmente pueda concentrarse y poner toda su atención en la parte del día que transcurre en la escuela.

Psicólogos, psiquiatras, psicopedagogos, terapeutas, entre otros, son los profesionales a los que puede recurrir una persona afectada mentalmente. Hay un dicho famosísimo, que dice “mente santa en cuerpo sano”, lo cual sintetiza y resume de muy buena manera el equilibrio entre las dos dimensiones del cuerpo humano al cual siempre trataremos de alcanzar<sup>30</sup>.

#### **Aspectos psicológicos**

La salud mental es un estado de bienestar psicológico y emocional que permite al sujeto emplear sus habilidades mentales, sociales y sentimentales para desempeñarse con éxito en las interacciones cotidianas.

Las teorías psicodinámicas, postulan que la salud mental así como los aspectos patológicos son partes constitutivas de todo individuo. La constitución personal

---

<sup>30</sup> **Op. cit.** Año 1992 Pp. 140 Witmer, J.M. Sweeny, T.J.

de cada sujeto implica capacidades o aspectos sanos y otros patológicos, siendo la proporción de los mismos variable entre personas. Así pues, “la capacidad para tolerar la frustración sería una primera capacidad sana que permitiría al individuo en desarrollo el inicio del proceso de pensamiento y comprensión del mundo y de sí mismo”.<sup>31</sup> Compuesto por dos factores claves:

- **Pensamiento:** La función del pensamiento sería la base de la salud mental. Esta se ve favorecida por un ambiente de contención (función materna o cuidadora) que permite tolerar la frustración e iniciar el desarrollo del aparato mental, la base de la salud mental, algunas veces hay niños o adolescentes que tienen problemas mentales y se recomienda llevar a un psicólogo o hablar muy claro con él.
- **Comportamiento:** Cuando observamos a una persona en su vida diaria el principal modo de conocer el estado de su salud mental, es su comportamiento en aspectos como el manejo de sus conflictos, temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, la forma en que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente, el concepto es necesariamente subjetivo y culturalmente determinado.

### 1.1.2.7 Anormalidad mental

La Salud mental y Enfermedad Mental No son dos conceptos simplemente opuestos, es decir, la ausencia de un desorden mental reconocido no indica necesariamente que se goce de salud mental y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no constituye siempre y necesariamente un impedimento para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

---

<sup>31</sup> *Ibid* Pp. 65

Elementos que caracterizan la anormalidad psicológica. “Por su sentido común y lo parsimonioso de su explicación, algunos de estos elementos se describen, con la finalidad de hacer explícita la complejidad de la salud mental y enfermedad”<sup>32</sup>.

- **Sufrimiento:** Es el “dolor del alma”, la falta de confort, el malestar que es consecuente, en algunos casos es consecuencia de elementos biológicos, hay una causa física y una disfunción corporal; en otros, el dolor y el sufrimiento psicológico son derivados de ideas, eventos existenciales, recuerdos y otros aspectos que no son tangibles y referidos a aspectos actuales.
- **Conducta maladaptativa:** Es un aspecto efectivo y negativo que siente el individuo, la conducta se refiere a la parte conductual, es decir, a lo que hace. La adaptación describe la capacidad del individuo de interactuar con su medio ambiente, de afrontar los problemas de manera exitosa y de ajustarse y funcionar ante todo cambio dentro de las exigencias del entorno, si el cambio no es posible, se llega a un problema de adaptación teniendo conflictos con el entorno en el que se encuentra, entrando en un estado de frustración.
- **Pérdida de control:** “El control, en la salud mental, se refiere a la predictibilidad que a través del tiempo muestra una persona con respecto a su conducta. Connota la capacidad para anticipar la reacción de una persona conocida ante un evento determinado. Una persona con control de sí misma es muy predecible: pero para que exista control debe de actuar de una manera racional y con un propósito. La pérdida es característica de la persona con carácter explosivo como se les conoce coloquialmente, se asocia con episodios de agresión que pueden llegar a la pérdida del empleo”<sup>33</sup>.

---

<sup>32</sup> David Rosenhan y Martin Seligman “Modelo de Psicoterapia” Editorial Blume Barcelona España. Año 1989 Pp. 437.

<sup>33</sup> Ibid Pp. 306

## Psicopatología

El consenso científico acerca de las condiciones de la salud mental contempla desórdenes neurobiológicos y muy particularmente neuroquímicos. Otras funciones del cerebro identificadas como contribuyentes a las condiciones de la salud mental incluyen el reloj circadiano, la neuroplasticidad, el canal iónico, la transducción de señal, la cognición, las redes cerebrales, entre muchos otros. Imágenes del cerebro demuestran cambios físicos en la neuroanatomía de desórdenes como la esquizofrenia, el autismo y los llamados desórdenes bipolares. Los estudios incluyen también la observación de factores ambientales, del desarrollo y el nivel de relaciones interpersonales del individuo. Las mejores evidencias médicas, como son definidas por el Instituto Nacional de Salud y Excelencia Médica del Reino Unido en su guía de tratamientos indican que el desorden bipolar, por ejemplo, requiere una combinación de medicamentos, psicoterapias, auto-ayuda y soporte social. Por su parte, las agencias de salud mental promueven en la actualidad el estímulo de métodos de auto-ayuda y superación personal.

“Otras formas de estado de psicológicos no-sanos (psicopatología), como se contempla desde la psicología, pueden relacionarse con procesos mentales (cognición) o aprendizaje y no necesariamente con categorías psiquiátricas”<sup>34</sup>.

### ¿Cómo combatir la ansiedad y el estrés?

Reflexionar sobre la causa: el ser humano busca la felicidad en su externo, en lo físico o material, se desespera por ello y no se damos cuenta de que se debe partir desde dentro.

Debe aprender a ser feliz consigo mismo, dándose tiempo para conocerse más, para saber lo que le gusta y lo que no, para crecer espiritualmente, para leer,

---

<sup>34</sup> Minuchín, S. & Charless F. “Técnicas y Terapias” Editorial Paidós. Colección Terapia Familiar. México 1983 No. Pp. 272.

para entender qué es lo que quiere ser en la vida, para poco a poco despertar a un estado de conciencia que le permita ser feliz y agradecido solo por vivir.

### **¿Qué hábitos debe tener para lograr una salud mental?**

Es importante lograr una sana armonía con quienes le rodean: la familia, los amigos, sus compañeros de trabajo, ya que ellos constituyen redes de apoyo con las que contribuye día a día en la vida. El estado de salud física también se relaciona con la salud mental, ya que lo que afecta al cuerpo repercute en la psiquis, y viceversa.

### **¿Cuáles son las dolencias más comunes?**

Sin lugar a dudas, el estrés y la ansiedad; en gran parte de las personas detonadas por un ritmo laboral vertiginoso, y muchas veces también asociados a la creación de modelos de felicidad inspirados en el consumismo como signo de estatus o de felicidad, que terminan siendo solamente el espejo del ego y que finalmente terminan construyendo una depresión.

### **¿Todos deberían tener un psicólogo?**

“Así como existe un médico de cabecera, también el psicólogo es importante, y no debe relacionar al psicólogo o al psiquiatra con locura o problemas psíquicos graves. Muchas veces necesita orientación por algún proceso que está viviendo, y es muy aconsejable tener una opinión de un experto para poder ver más en otras perspectivas los problemas o situaciones por las que esta transitando y así enfrentarlos de manera más segura e informada, que le permita reeducar aquellas conductas inadecuadas que debilitan su salud mental”<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> **Ibid** Pp. 103

### 1.1.2.8 ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE LOS PADRES DE FAMILIA.

#### 1.1.2.8.1 Promoción de la salud mental

La promoción de la salud mental parte del principio de que todas las personas tienen necesidades de salud mental y no sólo aquellas a las que han sido diagnosticadas condiciones de salud mental. La promoción de la salud mental concierne esencialmente a la realidad social en la que todos se sientan comprometidos con el bienestar mental.

“La psicología positiva se interesa también por la salud mental e incluso está más cercana a ella que los tratamientos psiquiátricos. La promoción de salud mental”<sup>36</sup>. Es un término que cubre una variedad de estrategias. Estas estrategias pueden ser vistas desde tres niveles:

- **Nivel individual** : Motivar los recursos propios de la persona por medio de estímulos en la autoestima, la resolución de los propios conflictos, la asertividad en áreas como la paternidad y el trabajo o las relaciones interpersonales.
- **Nivel comunitario**: Una creciente y cohesionada inclusión social, desarrollando las estructuras de ayuda que promueven la salud mental en los lugares de trabajo, estudio y en la ciudad.
- **Nivel oficial**: El estado de cada nación comprometido en planes que reduzcan las barreras socio-económicas promoviendo oportunidades en igualdad de acceso a los servicios de salud pública por parte de los ciudadanos más vulnerables a este desorden.

Un ejemplo de modelo del bienestar fue desarrollado por Myers, Sweeny y Witmer y en el mismo se incluían las siguientes cinco áreas vitales:

---

<sup>36</sup> **Claudio Aldunate**, médico y presentador chileno, del programa Salud Emocional de Fox Life. Publicado en el periódico de consejería y desarrollo. Londres David Rosenhan y Martin Seligman “Modelo de Psicoterapia” año 1989 Editorial Blume Barcelona España Pp. 437.

1. Esencia o espiritualidad.
2. Trabajo y ocio.
3. Amistad.
4. Amor.
5. Autodominio.

**Además doce sub-áreas:**

1. Sentido del valor.
2. Sentido del control.
3. Sentido realista.
4. Conciencia emocional.
5. Capacidad de lucha.
6. Solución de problemas y creatividad.
7. Sentido del humor.
8. Nutrición.
9. Ejercicio.
10. Sentido de autoprotección.
11. Control de las propias tensiones.
12. Identidad sexual e identidad cultural.

### **1.1.2.8.2 Estrategias básicas**

“La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”<sup>37</sup>.

---

<sup>37</sup> **Benedetto Sarceno** “salud mental y física durante la vida. Editorial San Antonio. Año 2005 P.p. 700

Teniendo esto presente, existen determinadas prácticas y habilidades para mantener una salud mental óptima en todas y cada una de las etapas de nuestra vida. En este sentido, existen estrategias útiles para que la salud mental, y además para que la física, sea la apropiada.

### **Hacer ejercicio**

El ejercicio físico no podía ocupar otro lugar que el primero de la lista. El ejercicio físico promueve la segregación de endorfinas y serotonina relacionada con la sensación de bienestar. Además, también resulta ser un potente distractor de las preocupaciones y el dolor.

### **Dormir y respetar sus horarios**

La falta de sueño nos vuelve irritables y malhumorados. Además, dormir es muy importante en los procesos de aprendizaje y consolidación de memorias, ya que ayuda a la concentración, puede ayudar a reducir síntomas de estrés y depresión. En este sentido es importante ir siempre a dormir a la misma hora y seguir la misma rutina antes de ir a dormir.

### **Mantener su mente activa**

“Una de las claves para tener una buena salud mental es trabajar la mente todos los días. Ejercicios simples como leer, hacer sudokus, sopas de letras o incluso jugar a videojuegos (sin abusar) nos pueden servir para activar nuestra atención y agudeza mental”<sup>38</sup>.

### **Relajación**

La relajación disminuye los efectos dañinos del estrés, reduce la tensión muscular, mejora síntomas psicósomáticos y el autocontrol. Y como no, proporciona bienestar a la persona. Para ello nada mejor que un buen baño,

---

<sup>38</sup> **Ibid** Pp. 152

escuchar música, ver una película o hacer aquello que le guste y que sea exclusivamente para su diversión.

### **Autosuficiencia y autocontrol**

Buscar apoyo en los demás también puede considerarse una buena práctica de salud mental ya que no ayuda a sentirnos escuchados y valorados. Sin embargo, no debemos volcar toda nuestra existencia en los demás ya que nos estaremos limitando en nuestras posibilidades. Es importante creer en uno mismo a la hora de afrontar los problemas.

### **Tiempo para su familia**

“En importante que el padre de familia, brinde tiempo exclusivo y de calidad a su familia, por ejemplo, caminar en un parque, asistir a la iglesia, compartir un almuerzo, tener momentos de recreación, un juego de mesa, conversar juntos en la sala, ver una película, entre otros, es impresionante como estos momentos enriquecen el bienestar de todo un hogar”<sup>39</sup>.

### **Escuche a sus hijos**

Todos necesitamos ser escuchados y atendidos, una de las mayores preocupaciones de los padres de familia, son sus hijos, lo que ellos hacen, lo que aspiran hacer y los peligros que les aquejan, una de las mejores soluciones es escucharlos, charlas con ellos, asombrarse de lo han realizado hasta hoy en día, darle valor, verlo a los ojos, prestarle atención, motivarlo, felicitarlo, no señalar sus errores, corregirlo con amor, interesarse en sus sueños, esto es el punto de partida para crear en sus hijos confianza la cual generara una vida más saludable para todos en casa, ya que en todo momento sabrá que hace y que quiere su hijo (a) hijos (as).

---

<sup>39</sup> **Ibid** Pp. 152

“Existen multitud de consejos para que nuestra salud mental sea la idónea y para que nuestra salud mental se mantenga siempre en forma. A continuación se mencionan algunos otras estrategias para el bienestar de la salud mental”<sup>40</sup>.

### **1.1.2.8.3 Estrategias específicas**

#### **Como prevenir el estrés**

1. Organice bien su tiempo
2. No se sobrecargue de actividades
3. Aprenda a decir “no” si ya tiene demasiadas tareas que hacer
4. Practique algún deporte.
5. Tenga alguna actividad distractiva
6. Trate de vivir el presente
7. Practique algún sistema de relajación
8. Disfrute de las cosas simples y pequeñas
9. Comparta con la familia y amigos
10. Tome las cosas con calma y tome una a la vez

#### **Como desarrollar la inteligencia emocional**

1. Aprenda a reconocer cuando esta con alguna emocional
2. Exprese sus emociones y sentimientos
3. No se reprima en exceso, afecta el sistema nervioso
4. Tampoco se desborde, tenga cierto control sobre sus emociones
5. Trate de entender las emociones de los demás
6. Acepte que somos seres emocionales
7. Disfrute las emociones positivas
8. Entregue afecto
9. Trate a los demás como quiere que lo traten a usted
10. Practique la risa

---

<sup>40</sup> **Ibid** Pp. 170

### **Como superar los miedos**

1. Piense que todos tenemos algún miedo, es normal
2. Lleve su miedo al extremo. Vera que no es tan malo como parece
3. Enfrente el miedo poco a poco, de lo pequeño a lo grande
4. Cuando sienta miedo, vuelva al presente
5. Recuerde que todos tenemos un gran potencial para superarnos
6. Relájese antes de enfrentar una situación que le dé temor
7. No aliénate su miedo
8. Comparta con otro su miedo, a veces ayuda bastante
9. Recuerde que ya ha superado miedos en el pasado
10. Tenga animo y optimismo

### **Aprenda a ser optimista**

1. El optimismo igual que todo, se aprende
2. Ser optimista es a veces una decisión
3. No olvide sus logros, todos tenemos mucho
4. Vea lo positivo, no lo negativo
5. Exprese cosas positivas a los demás
6. Recuerde: uno siempre sale adelante
7. No olvide este lema: la vida está llena de oportunidades
8. Empiece al día dando gracias a Dios por estar vivo
9. Viva el presente
10. Evite a las personas negativas

### **Aprenda a controlar su enojo**

1. El Enojo es una Emoción Normal
2. El enojo es energía, pero debe saber canalizarla
3. Exprese su enojo antes de que sea muy intenso
4. Cuando la exprese diga "yo estoy molesto, estoy enojado, etc.

5. Pregúntese si vale la pena pasar tanto enojo al día
6. Ponga distancia emocional cuando pueda enojarse
7. Sea tolerante no todos somos iguales
8. Estimule sus emociones positivas
9. Analice porque tiene tanto enojo
10. Aprenda a darse un tiempo antes de explotar (cuente hasta 10)

### **Como mejorar la comunicación familiar**

1. "Comunique sus sentimientos
2. Aprenda a escuchar de forma activa, con la mente en el presente.
3. Haga de vez en cuando una reunión familiar
4. Acepte las críticas de sus hijos
5. Acérquese a los demás y abra su corazón
6. Promueva paseos o actividades simples, como pasear por el parque
7. Exprese el amor que siente por los suyos
8. Sea tolerante con los demás
9. Evite vivir en la crítica constante
10. Tenga más momentos de dialogo y vean menos televisión"<sup>41</sup>

### **Como estimular la mente de los niños**

1. Converse bastante con sus hijos
2. Léale cuentos y coméntelos
3. No le de todo hecho déjelo pensar
4. Evite también la sobreprotección
5. Un juguete didáctico es mejor que cualquier otro
6. En forma de juego haga preguntas que lo lleven a pensar
7. Deje que el niño viva nuevas experiencias y desafíos

---

<sup>41</sup> **Ibid** Pp. 190

8. Felicítelo cuando haga bien las cosas
9. Déjelo ser creativo y nunca se burle de sus ocurrencias
10. Si le ayuda a sus tareas, nunca lo rete

### **Como detectar depresiones graves**

1. Despreocupación por su propia persona
2. Avisos “en broma” de que ya no quiere vivir
3. Tenga ojo después de pérdidas importantes: estudios, ser querido, etc.
4. Cambio de hábitos: aislamiento, poca comunicación, alejamiento
5. Animo sombrío, ha perdido la alegría, tiene apatía y desmotivación
6. Está mucho tiempo “volado”, como “en otra”, y no cuenta lo que piensa
7. Poco interés por el aseo personal, puede dormir en exceso
8. Se ha ido distanciando de los grandes amigos de siempre
9. Aún con bromas sigue con aire triste o preocupado
10. Perdió el interés por salir o cosas que antes eran importantes

### **Como mejorar las relaciones humanas**

1. “Trate a los demás como quiere que lo traten a Ud.
2. Practique la tolerancia
3. Comience el día saludando a todos
4. Acepte que todos somos diferentes
5. Evite andar criticando, difamando o “pelando”
6. Si lo critican no se sienta atacado de inmediato
7. Descubra nuevas cualidades en quienes lo rodean
8. Escuche en forma activa, sin interrumpir
9. Tenga consideración con los demás
10. Trate de entender por qué los demás son como son”.<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> Op. Cit. Año 2002 Pp. 12 Simposio

## 1.2 DELIMITACIÓN

Bárcena, es una comunidad que pertenece al municipio de Villa Nueva, departamento de Guatemala, Guatemala. Está asentada en el suroeste del Valle de Las Vacas o de La Virgen, a una distancia de 19 kilómetros del centro de la ciudad capital.

El estudio de esta temática se realizó en la Escuela Oficial Rural Mixta Tecún Umán, jornada vespertina, ubicada en la 10ª. Avenida 4-81, zona 3 Bárcenas Villa Nueva. Abordando una muestra de 30 padres de familia y maestros. Con un alcance investigativo a otras comunidades en el fortalecimiento de la salud mental de los padres de familia. Mejorando sus estándares de vida.

Se desarrolló la operacionalización de los objetivos planteados para detectar las categorías fundamentales de reflexión. A través de diversas observaciones, encuestas e intervenciones participativas por medio de talleres planeados, espacios de diálogos y terapias grupales. Dentro de esta temática, se abordó al padre de familia que necesita del fortalecimiento de su salud mental, para ejercer de manera saludable el rol que le corresponde. Ya que al vivir inmerso en múltiples compromisos, y viéndose atemorizado por la falta de conocimiento, alfabetización, economía, enfermedades, problemas familiares, entre otros, su salud mental es deteriorada y su función de padre disminuye.

## CAPÍTULO II

### TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La información fundamental para la investigación de campo se obtuvo a través de las técnicas e instrumentos que a continuación se describen y los mismos fueron útiles para llegar a las conclusiones de este estudio.

#### 2.1 Técnicas

##### 2.1.1 Técnicas de Muestreo

**Muestreo por intención o conveniencia:** Se trabajó con una muestra por intención de 30 padres de familia y maestros. El estudio de esta temática se realizó en la Escuela Oficial Rural Mixta Tecún Umán, jornada vespertina, ubicada en la 10ª. Avenida 4-81, zona 3 Bárcenas Villa Nueva.

##### 2.1.2 Técnicas de Recolección de Datos

**Observación:** Consistió en la recopilación de elementos evidenciados en la población, mediante el análisis senso-perceptivo (visión, audición) etc.

**Encuesta:** Se realizaron 30 encuestas, a padres de familia y maestros, la cual costaba de 6 preguntas generadoras, con las que se pretendió identificar temas centrales para el abordaje efectivo de los padres de familia.

**Registro Anecdótico:** Consistió en sistematizar categoría para registrar las incidencias de la problemática dentro de la población a trabajar.

##### **Técnicas de Análisis estadístico:**

Los resultados de la investigación se tabularon, y se diagramaron a través de gráficas, las cuales evidencian los datos arrojados por medio de las técnicas e instrumentos.

## 2.2 Instrumentos

**Cartas:** Permitieron el contacto con las autoridades necesarias para llevar a cabo la investigación y el trabajo de campo. Las cuales afianzaron las alianzas y contactos dentro de la comunidad de Bárcenas.

**Talleres grupales:** De esta forma se llevo a cabo la investigación acción, abordando temas y actividades para prevenir y promover la salud mental, con el fin de provocar un cambio profundo, positivo, conductual y psicológico, en los padres de familia, y evidenciarlo dentro de su hogar y su comunidad. Se realizaron tres talleres grupales, centrados en estrategias para fortalecer la salud mental de los padres de familia, en dicha comunidad; estos talleres fueron planificados y constituidos bajo la necesidad recopilada con anterioridad y sustentado en el trabajo teórico, dichos talleres se abordaron con estrategias dinámicas, participativas y orientativas para la mejora familiar.

**Fotografías:** evidenciaron el hecho y momento observado y vivido.

## CAPÍTULO III

### PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

#### 3.1 Características del lugar y de la población

##### 3.1.1 Lugar

“Bárcena, es una comunidad que pertenece al municipio de Villa Nueva, departamento de Guatemala, Guatemala. Está asentada en el suroeste del Valle de Las Vacas o de La Virgen, a una distancia de 19 kilómetros del centro de la ciudad capital. También es conocida como Bárcenas, aunque su nombre oficial es sin la letra "s" al final. Sus terrenos constituyen parte de la zona 3 del municipio Villanovano y colinda al este con la zonas 2 del municipio, al sur con el municipio de Amatitlán, y al oeste y norte con el departamento de Sacatepéquez”.<sup>43</sup>

La comunidad de “Bárcenas” está catalogada por un alto índice de violencia y riesgo social. Sin embargo los habitantes de dicha comunidad refieren a la misma como una zona segura y tranquila. Cuenta con diversidad socioeconómica, en su mayoría, familias de escasos recursos. Gran parte de las viviendas de dicha comunidad se encuentran construidas de blocks y láminas, algunas de ellas construidas de dos o hasta tres niveles. Cuenta con carreteras de asfalto y pavimento, pero en muy mal estado, debido a que no se les ha dado el mantenimiento necesario, afectando al mismo tiempo lo angosto de dichas carreteras a la población que posee vehículo y a su vez a la afluencia del transporte público. Es importante resaltar que esta comunidad cuenta con diversidad de comercios, como los son panaderías, tiendas, tortillerías, librerías, mercado entre otros. Así como sus servicios públicos substanciales. La armonía y la convivencia entre vecinos son muy notorias en este lugar. Por otro lado se

---

<sup>43</sup> **Web Space.** Comunidad de Barcenás, wikipedia la enciclopedia libre (en línea). Ref. (3/2/2014). Disponible en web. <http://www.wikipedia.org>

observó que los vecinos se organizan entre ellos para brindarle seguridad a su comunidad, colocando talanqueras en algunas cuadras, túmulos, entre otros, la comunidad esta notoriamente poblada, se observó bastante movimiento.

### **3.1.2 Población**

En cuanto a la población de la comunidad de Bárcenas, se percibe una convivencia entre vecinos agradable, afectuosa y amana; en gran parte de las familias la madre son la que permanece en casa y el padre es quien sale a trabajar, en otra minoría de casos son ambos padres quienes trabajan para el sostenimiento del hogar, la mayoría de familias está formada por tres o más hijos, quienes estudian en escuelas públicas, como lo es la “Escuela Rural Mixta Tecún Umán” quien nos brindo este espacio para convivir, conocer y apoyar a los padres de familia y maestros de grado. La población en su mayoría es de escasos recursos, alguno de ellos carecen de alfabetización e impedimentos físicos o de salud para una integración familiar y social adecuada. Existe muy poco interés e inclusión de los padres de familia en la educación y apoyo escolar en sus hijos. Maestros de grado refieren que algunos de sus alumnos son maltratados físicamente por sus progenitores. La mayoría de la población se dedica a trabajos duros y domésticos para el sostenimiento de su hogar. Se observo que la población infantil es bastante numerosa en la comunidad, la cual cuenta con pocos espacios recreativos y seguros para ellos.

Debido a la situación económica que viven los padres de familia, manifestaban que descuidan algunas atribuciones personales y familiares, que pueden ser muy importantes para generar y fortalecer su salud mental.

### **Resultados de la observación**

Según lo observado en la comunidad de Bárcenas, esta se ve sobre poblada, con un gran número de comercios, con carreteras bastante descuidadas y con una situación económica no muy estable, los padres de familia tienen poca inclusión escolar, en cuanto a sus hijos, sin embargo los padres interesados son muy atentos, respetuosos, participativos y cariñosos con las autoridades del lugar y con sus propios vecinos.

Es evidente que existe una relación entre vecinos de la comunidad bastante estrecha y cálida, donde se apoyan entre ellos mismos y se organizan para brindar seguridad a su comunidad y por lo tanto a sus familias.

### **3.2 Análisis Cuantitativo**

A partir de los resultados obtenidos en las observaciones realizadas, entrevista mediada y en análisis subjetivo de textos fue posible desarrollar una interpretación. Según las respuestas de los padres de familia en las encuestas, la mayoría afirma que necesita fortalecer su salud mental.

Obteniendo datos precisos y reales del contexto actual de la comunidad de Bárcenas y de esta manera lograr alcances estratégicos que mejoraron la calidad de vida en los padres de familia fortaleciendo su salud mental.

Representando los resultados a través de las siguientes gráficas, de acuerdo a los datos obtenidos en la investigación realizada en la comunidad de Bárcenas.

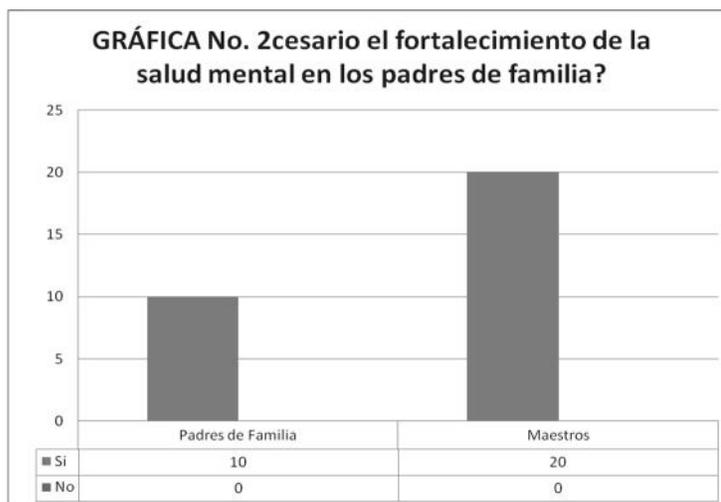
### GRÁFICA NO. 1



Fuente: Encuesta Aplicada a la Muestra en la Escuela Tecún Umán en Bárcenas 2014.

Descripción: En la gráfica se observa que 2 padres de familia y 19 maestros contestaron con una idea correcta y/o similar de lo que es salud mental.

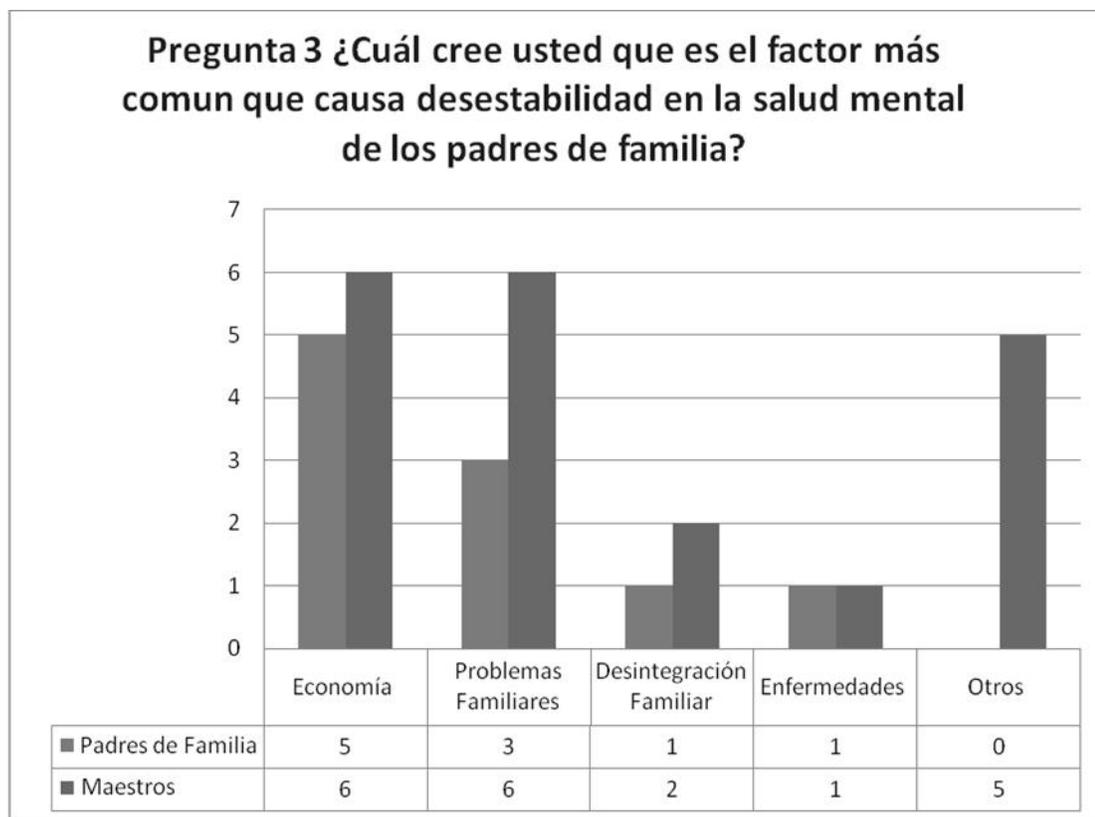
### GRÁFICA NO. 2



Fuente: Encuesta Aplicada a la Muestra en la Escuela Tecún Umán en Bárcenas 2014.

Descripción: Las 30 personas intervenidas, que es la totalidad de la muestra, respondieron que es necesario el fortalecimiento de la salud mental.

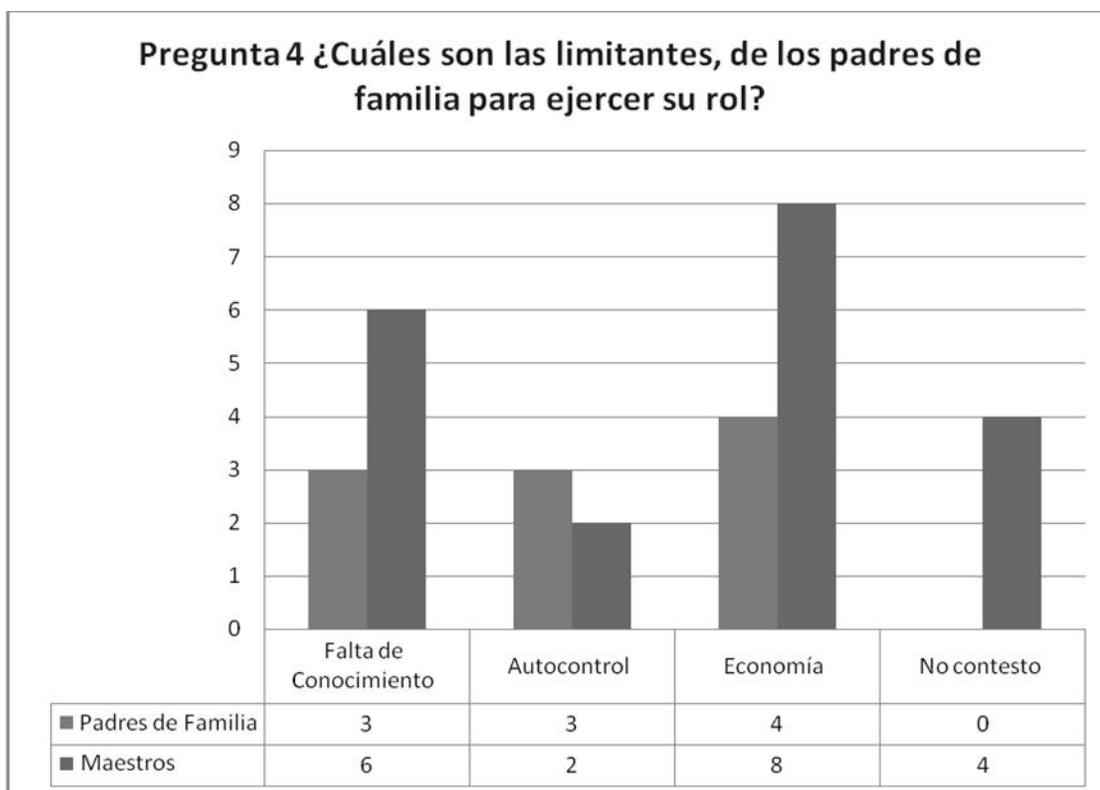
**GRÁFICA NO. 3**



**Fuente: Encuesta Aplicada a la Muestra en la Escuela Tecún Umán en Bárcenas 2014.**

Descripción: 5 padres de Familia y 6 maestros los que respondieron que la economía es el factor más común que causa desestabilidad en la salud mental del padre de familia, 3 padres de familia y 6 maestros respondieron que son los problemas familiares, 1 padre de familia y 2 maestros respondieron que es la desintegración familiar, 1 padre de familia y 1 maestro las enfermedades y 5 maestros dicen ser otras las causas.

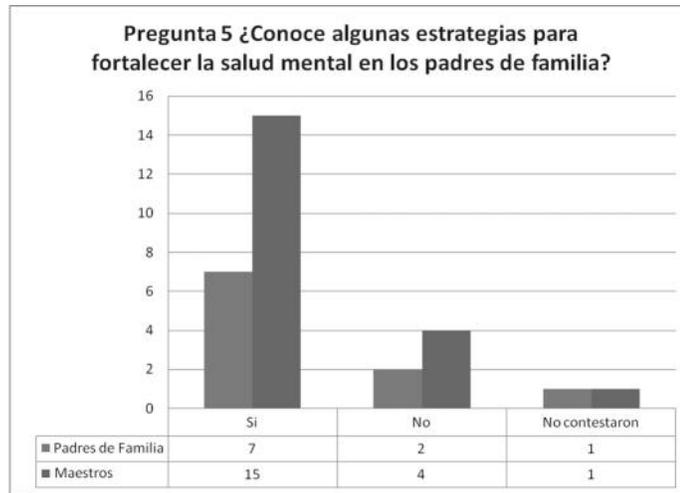
**GRÁFICA NO. 4**



**Fuente: Encuesta Aplicada a la Muestra en la Escuela Tecún Umán en Bárcenas 2014.**

Descripción: Se observa en la gráfica que 3 padres de familia y 6 maestros respondieron que la limitante de los padres para ejercer su rol es la falta de conocimiento, 3 padres de familia y 2 maestros dicen que es el autocontrol, 4 padres de familia y 8 maestros respondieron que se debe a la economía y 4 maestros no contestaron a la interrogante.

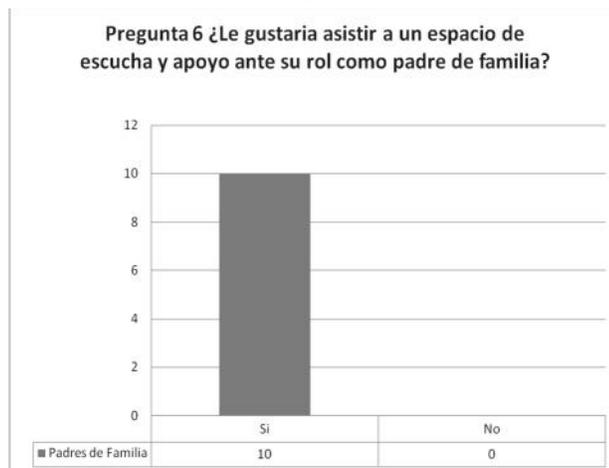
### GRÁFICA NO. 5



**Fuente:** Encuesta Aplicada a la Muestra en la Escuela Tecún Umán en Bárcenas 2014.

Descripción: 7 padres de familia y 15 maestros afirman conocer estrategias que fortalezcan la salud mental, 2 padres de familia y 4 maestros dicen no conocer ninguna estrategia y finalmente 1 padre de familia y 1 maestro no contestaron.

### GRÁFICA NO. 6



**Fuente:** Encuesta Aplicada a la Muestra en la Escuela Tecún Umán en Bárcenas 2014.

Descripción: 10 padres de familia, respondieron afirmativamente a asistir a talleres en pro de mejorar su calidad de vida a través del fortalecimiento de su salud mental.

### **3.3 Análisis Cualitativo**

En la Comunidad de Bárcenas se realizaron diversos talleres con los padres de familia, de los alumnos de la Escuela Tecún Umán que fueron de gran importancia y enriquecimiento para ellos; esto con el fin de brindarles estrategias que fortalecieran su salud mental.

La población muestra con la que se trabajó, estuvo bastante anuente y muy participativa en dichos talleres, se logro la apertura de los padres de familia, logrando una convivencia real y genuina donde exponían diversas situaciones personales y así conjuntamente se construían otras perspectivas y experiencias para la problemática expuesta.

Concluyendo en estrategia y actividades que fortalecían su salud mental, enriqueciendo positivamente el rol que les corresponde.

Inicialmente se procedió a realizar una visita a la Escuela Rural Mixta Tecún Umán, mediante la cual se estableció la primera relación entre el investigador, los maestros, el director y los padres de familia. Afianzando alianzas a través de cartas de solicitud y autorización para la investigación dentro de la Institución.

Posteriormente se realizaron tres observaciones estructuradas. Se eligieron distintos momentos de la interacción cotidiana (hora de entrada y salida de los alumnos y una reunión de padres de familia), y de esta manera se logro una perspectiva más completa. Esto con el fin de tener comprensión integral de la población, que incluía elementos específicos y generales de la misma.

Continuamente se realizaron sistematizaciones y registros anecdóticos de las observaciones, con el fin de obtener información concreta, que fue de utilidad para las reflexiones finales.

Con la encuesta mediada a los padres de familia y a los maestros de la Institución, se recopiló información específica para el abordaje estratégico y efectivo en los padres de familia.

Finalmente se realizó el análisis de los datos obtenidos y la interpretación de los resultados, con el estudio subjetivo de diferentes textos, obteniendo una integración acerca de la situación real de los padres de familia en cuanto a su salud mental, su fortalecimiento y su desequilibrio. Plasmando fotografías de los hechos observados y vividos.

### **Análisis Global**

Mediante el primer contacto, las sistematizaciones de las diversas observaciones se evidenció, que la escuelita carece de una integración general de los padres de familia al proceso educativo de sus hijos.

En base a los datos recopilados se establece que la mayoría de padres son trabajadores y carecen de tiempo para asistir a las actividades; ya sea en jornada matutina y vespertina, para involucrarse integralmente en el proceso educativo de sus hijos.

La mayoría de los padres de familia poseen, trabajos pesados, en los que se puede mencionar los trabajos domésticos, ferretería, albañilería, entre otros. Siendo afectados por un sin número de factores como lo son la economía, los

problemas familiares, la desintegración de los hogares, entre otros, que sin duda desestabilizan su salud mental, afectando consecutivamente el desempeñar el rol que les corresponde adecuadamente, los factores más comunes revelados a través de este estudio, son los problemas familiares, la falta de economía, las enfermedades físicas, la falta de conocimiento y alfabetización, los vicios entre otros.

Fue impresionante el alcance de esta investigación, porque aun habiendo poca participación en general de todos los padres de familia, se estableció una relación amena, confiable y fundamentada en un buen rapport que permitió el alcance real y genuino de un fortalecimiento notorio en su salud mental.

La población de esta investigación se mostro participativa, anuente al cambio, y muy comprometida a desempeñar de mejor manera el rol que les corresponde. Comprendiendo al mismo tiempo que la salud mental es una integración social, económica, familiar y emocional, que es sin duda un proceso continuo y cambiante, que debe ser fortalecido y potencializado en todo momento.

Se propuso abordar a los padres de familia los días sábados por la tarde, para lograr su asistencia y que estos, se beneficiaran de las intervenciones y talleres que fortalecieran su salud mental. En medio de su diario vivir, limitantes de tiempo por trabajo o escasa y fue poco el interés que estos mostraron en involucrarse y beneficiarse de estas intervenciones.

Sin embargo, si asisto un buen número de padres de familia, constantes y anuentes a participar. Que al intervenir y potencializar su salud mental, mostraron reflexión e intensión de cambio ante el rol que les corresponde.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 Conclusiones**

Esta investigación fue concluida de manera satisfactoria ya que contribuyó con el fortalecimiento de la salud mental de los padres y maestros a través de su participación activa en el desarrollo del proceso.

Los temas enfocados dentro de la salud mental son pautas generadoras de cambio conductual, cognitivo y afectivo para toda persona.

Los factores más comunes en el desequilibrio de la salud mental de los padres de familia se deben en su gran mayoría a la situación económica y familiar en la que se encuentran, influyendo al mismo tiempo factores físicos, sociales o espirituales de cada individuo.

La población beneficiada que asistió al servicio brindado, presento mejoras notables en su vida, evidenciadas en la mejoras de las relaciones familiares. Desempeñado de manera saludable el rol que les corresponde.

El apoyo y acompañamiento brindado a los padres de familia de la comunidad de Bárcenas, les benefició considerablemente, pues se les proporcionaron técnicas para el alivio, a sus angustias, y conflictos recurrentes.

La Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de la Escuela de Ciencias Psicológicas brinda atención y orientación gratuita a las comunidades, contribuyendo así al desarrollo personal, familiar y social de esas comunidades.

## **4.2 Recomendaciones**

Que la Institución incluya en su plan operativo anual, horarios fijos para el abordaje adecuado de las problemáticas que atraviesan las familias, maestros y alumnos en general. Fortaleciendo directa e indirectamente en el fortalecimiento de su salud mental.

Hacer manejo de grupos de apoyo con los padres de familia, generando espacios de apertura al diálogo entre hijos y padres.

Los maestros, y psicólogos deben trabajar en equipo, en la apertura y apoyo de los conflictos de alumnos y padres de familias, mejorando así tras un proceso continuo, y sistemático la salud mental de todos.

A las autoridades y maestros de la institución, dar la debida importancia a la formación que se brinda a los alumnos o padres de familias, para fortalecer la salud mental, y elevar la calidad de vida.

Para el profesional de psicología como de otras ciencias es importante el desarrollo personal y profesional, es por ello que la renovación y retroalimentación de conocimientos debe ser constante, para estar a la vanguardia en las diferentes técnicas y terapias psicológicas que se puedan aplicar al área clínica, social, educativa y laboral.

Es necesario que desde la docencia en la Escuela de Ciencias Psicológicas se implemente a los y las estudiantes en métodos y técnicas acordes al contexto de la sociedad guatemalteca y a la problemática particular de cada persona para facilitar el proceso psicoterapéutico.

## BIBLIOGRAFÍA

**P.S, Richards; A. E Bergin.** Handbook of Psychotherapy and Religious Diversity (tr. es. "Manual de psicoterapia y diversidad religiosa").1ra. Edición. Washington D. C.: Asociación estadounidense de psicología. Año 2000. pp. 4. ISBN 978-1-55798-624-5.

**MINUCHÍN, S. & Charless F.** "Técnicas y Terapias" Editorial Paidós. Colección Terapia Familiar. Mexico. Año 1983. Pp. 272.

**WEARE, Katherine,** Promoting mental, emotional and social health: A whole school approach (tr. es. "Promocionando la salud mental, emocional y social: todo un acercamiento intelectual"). Londres: Routledge Falmer. Año 2000. Pp. 12. ISBN 978-0-415-16875-5.

**DE MÉZERVILLE, Gastón,** Ejes de la Salud Mental, la Crisis de Desarrollo y los desajustes transicionales, 1ra. Edición. Alemania, Universal, Año 1998 Pp. 241´340

**REDORTA, J.** "como analizar los conflictos editorial paidós. España Año 2004 Pp. 245

**PAPALIA, Diane E. Wendkos Olds Sally, Duskin Ruth.** "Psicología del desarrollo" Traducción: Pineda Ayala, Leticia Esther; Núñez José Luis. Revisión Técnica: García Rafael, González Martha. Novena Edición. México D.F. Mc Graw Hill/Interamericana Editores. S.A. de C.V. Año 2005. Pp. 700. ISBN: 958-410-188-9

**SARACENO Benedetto,** Simposio "Salud mental y física durante toda la vida" de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) Editorial San Antonio. **2002** Pp. 106

**Simposio "Salud mental y física durante toda la vida",** sede de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Washington, D.C. "Día de la salud mental". Artículo doce, Editorial R.M **2005,** Pp. 7

**Witmer, J.M.; Sweeny, T.J.** Año 1996. «A holistic model for wellness and prevention over the lifespan (tr. es. "Un modelo holístico para el bienestar y la prevención en el curso de la vida")». *Journal of Counseling and Development* (tr. es. "Periódico de consejería y desarrollo") Londres: Routledge Falmer 71: Pp. 140-148.

**Myers, J.E.; Sweeny, T.J.; Witmer, J.M.** Año 2000. The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development* (tr. es. "La rueda del bienestar y la consejería"). 1ra. Edición. España. Pp. 251-266.

**KLEIN Melanie**, "Psicología Social" Ediciones Científicas, sexta edición España. Manual de consejería. Año 2006 Pp. 310.

**ALDUNATE, Claudio.** Médico y presentador chileno, del programa Salud Emocional de Fox Life. Publicado en el periódico de consejería y desarrollo. Londres  
**ROSENHAN David y Martin Seligman** "Modelo de Psicoterapia" Editorial Blume Barcelona España, Año 1996 Pp. 437.

## **ANEXOS**

### **Glosario**

#### **Afecto**

Sentimientos, aspectos observables de un estado emocional, como tristeza, ira o euforia.

#### **Agresión**

Acción coercitiva contra otra persona que puede ser física, verbal o simbólica, y que pretende causar dolor. Dicho comportamiento puede ser hostil o destructivo, o para autoprotección.

#### **Ansiedad**

Emoción normal y natural que experimenta la mayoría de los seres humanos. Sin embargo, un joven con trastorno de ansiedad experimenta la ansiedad más marcadamente y con más rapidez que otras personas, y se preocupa excesivamente a tal punto que interfiere con el resto de su vida.

#### **Ansiedad social**

Respuesta emocional normal de los bebés que ocurre alrededor de los siete meses de edad al escuchar, ver o ser alzado por una persona no conocida.

#### **Capacitación de control para padres**

Terapia en la cual los padres aprenden principios y estrategias para controlar la conducta de su hijo, incluido el refuerzo positivo (felicitaciones y demostraciones) y sus consecuencias y castigos leves (tiempo para reflexionar y la pérdida de privilegios).

**Delirio**

Idea obviamente errónea que se cree firmemente, sin importar lo absurda que sea o que sea desafiada por el argumento lógico.

**Depresión**

Estado emocional o estado de ánimo caracterizado por tristeza, desesperanza y pérdida de interés en las actividades habituales.

**Depresión doble**

La presencia al mismo tiempo de un trastorno distímico y un episodio depresivo mayor.

**Desorientación**

Falta de conciencia de la posición en relación con el espacio, el tiempo u otras personas; confusión.

**Ego**

Concepto teórico que describe la función mental interna que permite a la persona percibir las necesidades y adaptarse a las exigencias de la realidad.

**Empatía**

Comprensión de cómo se sienten los demás.

**Esquizofrenia**

Trastorno caracterizado por el pensamiento perturbado vinculado con alucinaciones y falsas ilusiones. Puede tener un inicio gradual, con síntomas de aislamiento y perturbación del lenguaje que se tornan evidentes con el transcurso del tiempo, o puede tener un inicio repentino en la adolescencia.

### **Estabilizadores del estado de ánimo**

Clase de medicamentos (incluido el litio y diversos anticonvulsivos) que se utilizan para controlar las variaciones amplias emocionales y del comportamiento que son características de los trastornos del estado de ánimo, como la depresión bipolar.

### **Fobia**

Temor persistente e irracional a objetos, personas, animales o situaciones particulares.

### **Hipocondría**

Estilo crónico inadaptable de relacionarse con el ambiente a través de la preocupación por problemas y síntomas somáticos variables, temor o convicción de que uno tiene una enfermedad física grave, búsqueda de tratamiento médico, incapacidad de aceptar una respuesta tranquilizadora (somatización).

### **Hipomanía**

Episodio de aumento de energía que puede durar de horas a días, pero que no se caracteriza por falta de contacto con la realidad y que no es lo suficientemente grave como para ser considerado maníaco.

### **Identidad**

Rol general de la persona en la vida y la percepción del ser propio.

### **Identidad de género**

Percepción del ser propio como masculino o femenino, que se desarrolla cuando el niño es pequeño y se refuerza por la experiencia social y los cambios en la pubertad.

**Intervención de crisis**

Forma de psicoterapia breve que hace hincapié en la identificación del acontecimiento que precipitó la crisis emocional. A menudo se utiliza en las salas de emergencia de hospitales.

**Juego de roles**

Uso de la actuación en la terapia para enseñarles a los clientes formas alternativas de reaccionar a una situación determinada.

**Lenguaje expresivo**

Comunicación que implica el proceso de expresar las ideas y los pensamientos en palabras y luego en el habla.

**Lenguaje receptivo**

Decodificación de palabras y oraciones orales que requieren la diferenciación entre sonidos, la interpretación de lo que se escucha y la asignación del significado a las palabras y las oraciones.

**Manía**

Estado de ánimo caracterizado por euforia excesiva, hiperactividad, agitación, y habla y pensamientos acelerados.

**Mecanismo de afrontamiento**

Forma de adaptarse al estrés ambiental. Incluye la motivación consciente e inconsciente.

**Modelación de roles**

Método de enseñar conductas basadas en la formación de patrones a través del ejemplo.

**Modificación del comportamiento**

Método de tratamiento utilizado para ayudar a los niños a modificar comportamientos recompensando los comportamientos deseados y estableciendo consecuencias para los comportamientos no deseados.

**Negativismo**

Negativa a obedecer órdenes o pedidos con desacuerdo oposicional.

**Neurotransmisores**

Agentes químicos liberados por una neurona (célula nerviosa) para enviar una señal a la neurona contigua. Las sucesivas liberaciones de cada neurona contigua permiten la comunicación por todo el sistema nervioso.

**Paranoia**

Pensamientos sobre sospechas o sentimientos exagerados de tratamiento injusto o acoso.

**Pensamiento concreto**

Pensamiento caracterizado por la experiencia inmediata en lugar de abstracciones.

**Pensamiento mágico**

Creencia de que el pensamiento equivale a la acción. Ocurre en los sueños de los niños o de personas primitivas. Se caracteriza por la falta de relación razonable entre causa y efecto.

**Permanencia del objeto**

Capacidad mental, que adquiere la mayoría de los niños alrededor de los siete meses, para entender que un objeto todavía existe aunque no se lo pueda ver.

**Personalidad**

Rasgos mentales, características y estilos de conducta que permanecen estables con el tiempo.

**Pronóstico**

Predicción del curso, duración y resultado.

**Psicopatología**

Conducta, cognición o emoción anormal e inadaptativa.

**Psicosis**

La incapacidad de distinguir la realidad de la irrealidad y, en particular, la experiencia de alucinaciones y delirios.

**Psicoterapia**

Tratamiento de diversos problemas emocionales, conductuales o mentales que usa la comunicación entre una persona capacitada y un paciente para producir cambios y aliviar el estrés.

**Referencia social**

Proceso psicológico en el cual el niño recurre a otras personas, como al padre o la madre, como guía sobre cómo responder cuando se enfrenta a algo nuevo o ambiguo.

**Regresión**

Regreso a un patrón anterior de pensamiento o acción.

**Regulación (regulación de emociones)**

El control y la adaptación de los pensamientos o conductas que influyen en la naturaleza, el momento oportuno y la expresión de las emociones.

**Temperamento**

Conjunto de rasgos de la personalidad con las que nace un bebé. A veces se cree que es la disposición inherente del niño y la base de su personalidad.

**Terapia conductual**

Tratamiento que se centra en modificar las conductas observables y, por lo menos en principio, las conductas cuantificables mediante la manipulación sistemática del medioambiente y las variables conductuales que se relacionan funcionalmente con la conducta.

**Terapia familiar**

Tratamiento de más de un miembro de una familia, basándose en la presunción de que un problema o un trastorno mental en un miembro puede ser una manifestación de un trastorno en otros miembros y que puede afectar las relaciones entre ellos o su funcionamiento.

**Terapia grupal**

Aplicación de técnicas terapéuticas en un grupo, incluido el uso de reacciones e interacciones de los miembros del grupo.

**Tiempo para reflexionar (Time-out)**

Técnica utilizada para aislar brevemente a un niño perturbador con el fin de interrumpir una conducta negativa y evitar su refuerzo.

**Trastorno de ansiedad por separación**

Niño preocupado por amenazas al bienestar de su familia y que experimenta extrema ansiedad cuando se separa del hogar o de aquellas personas a las que está vinculado.

**Trastorno de ansiedad social (fobia escolar)**

Relacionado con un temor intenso y persistente a situaciones en las cuales uno está expuesto a un posible juicio o examen.

**Trastornos de aprendizaje**

Un niño con un trastorno de aprendizaje presenta dificultades para adquirir las competencias propias de la edad en lectura, matemática, expresión escrita y habilidades sociales. Se cree que se debe a una variación en la estructura y la función cerebral.

**Trastorno de la conducta**

Trastorno en el cual la conducta supera el rango normal y es socialmente destructiva. El niño no respeta la autoridad, le importan muy poco los derechos de los demás y rompe reglas sociales básicas, manifiesta conductas agresivas que amenazan con llegar a daño físico o a la propiedad, engaños, robos, ausentismo injustificado o ausencia del hogar.

**Trastorno del estado de ánimo**

Grupo de enfermedades mentales caracterizadas por alteraciones del estado de ánimo (el estado emocional sostenido que afecta la percepción del mundo).

### **Trastorno depresivo mayor (MDD)**

Depresión grave que dura seis meses o más. El MDD tiene muchas similitudes en adolescentes y adultos: tristeza, pesimismo, alteraciones del sueño y el apetito, disminución de concentración y del deseo sexual. Sin embargo, en los adolescentes, estos síntomas también pueden estar acompañados de ansiedad e irritabilidad.

### **Trastornos de la alimentación**

Término general que se refiere a una variedad de trastornos, incluidos, anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno de ingesta compulsiva. La característica común de todos es la conducta alimentaria aberrante, a menudo acompañada por una distorsión de la imagen corporal. La anorexia se diagnostica cuando la restricción de alimentos de un joven produce una disminución del peso del 15% por debajo del parámetro normal. La bulimia nerviosa y la ingesta compulsiva se caracterizan por intentos de atiborrarse de comida y/o por librarse de la comida consumida.

### **Trastornos del pensamiento**

Trastorno caracterizado por la disminución del pensamiento, incluida el habla desorganizada, incoherente o ambigua, delirios, alucinaciones o paranoia.

### **Trauma**

Lesión, física o psicológica, producto de un choque, violencia o abuso<sup>44</sup>.

---

<sup>44</sup> Dorsh Friedich. 2001. "Diccionario de Psicología". Barcelona Herder. No. Págs. 701

Universidad De San Carlos De Guatemala  
 Centro Universitario Metropolitano  
 Escuela De Ciencias Psicológicas  
 Unidad de Graduación Profesional  
 Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs “Mayra Gutiérrez”

**TEMA: “Conociéndonos”**

**OBJETIVO GENERAL:** Afianzar Enlaces institucionales y poblaciones.

**DESCRIPCIÓN:** Primer Contacto Con las autoridades y los padres de Familia.

FECHA	OBJETIVOS	TECNICA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	EVALUACION	RESPONSABLES
Sábado 09 y jueves 21 de agosto de 2014	<p>Conocer a la población y establecer un buen rapport.</p> <p>Crear enlaces interinstitucionales</p> <p>Ejecutar el plan de trabajo.</p>	<p>Encuesta</p> <p>Volante</p>	<p>Recorrido por las instalaciones.</p> <p>Presentación de estudiante y plan de trabajo</p> <p>Lanzar la invitación a la mesa de diálogo a los padres de familia.</p> <p>Realizar encuesta de la problemática actual.</p>	<p><b>Recursos Humano:</b>                      Estudiante                      Padres de familia                      Escuela Tecún Umán</p> <p><b>Recurso Material:</b>                      Transporte                      Toma de notas                      Planificaciones                      Volantes                      Encuesta                      Lapiceros</p>	<p>Puesta en común entre las partes involucradas.</p> <p>Registro Anecdótico</p>	<p><b>Estudiante</b>                      Cesia Smely                      Soto Morales</p> <p><b>Carné:</b>                      200811208</p>

Universidad De San Carlos De Guatemala  
 Centro Universitario Metropolitano  
 Escuela De Ciencias Psicológicas  
 Unidad de Graduación Profesional  
 Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs “Mayra Gutiérrez”

## TEMA: “Escucho Hablo y Aprendo-Es Importante mi Salud Mental”

**OBJETIVO GENERAL:** Escuchar y motivar al padre de familia para que este desempeñe de mejor manera el rol que le corresponde.  
**DESCRIPCIÓN:** Mesa de Diálogo con los padres de familia.

FECHA	OBJETIVOS	TECNICA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	EVALUACION	RESPONSABLES
Sábado 23 de agosto de 2014	<p>Crear un espacio de dialogo ameno y creativo, donde el padre de familia se sienta, escuchado y apoyado, ante el rol que le corresponde desempeñar.</p> <p>Encontrando en su Comunidad, Amistad y Orientación a su diario vivir.</p>	<p>Mesa de Dialogo</p> <p>Taller Grupal</p>	<p>Palabras de Bienvenida</p> <p>Dinámica Rompe Hielos</p> <p>Breve Introducción al tema</p> <p>Aplicar autoevaluación</p> <p>Escucha de los padres de familia a través de una mesa de diálogo</p> <p>Motivación Final</p> <p>Hoja con estrategias</p> <p>Coffee break</p>	<p><b>Recursos Humano:</b>                      Estudiante                      Padres de familia                      Escuela Tecún Umán</p> <p><b>Recurso Material:</b>                      Gafetes                      Marcador                      Ganchitos de ropa                      Mesas y sillas                      Hojas                      Lapiceros                      hojas con estrategias                      Hojas                      Coffee break</p>	Autoevaluación	<p><b>Estudiante</b>                      Cesia Smely Soto Morales</p> <p><b>Carné:</b> 200811208</p>

## Procedimiento

### TEMA: “Escucho Hablo y Aprendo-Es Importante mi Salud Mental”

**Palabras de Bienvenida:** a cargo de la estudiante Cesia Smely Soto Morales, carné 200811208

**Dinámica Rompe Hielos:** Sinónimos, consiste en que los padres de familia estando de pie, imitan lo que la estudiante este haciendo y diciendo de manera contraria. Si ella dice arriba los padres de familia dicen abajo. Se ella dice negro, los padres de familia dicen blanco, esto acompañado siempre de mímicas que ellos deberán recordar y así sucesivamente con varios opuestos.

Se realiza de forma divertida y rápida. Aperturando al padre de familia a una condición confiable y amena.

**Breve Introducción al tema:** Explicación a cargo de la estudiante, abordando brevemente el tema de salud mental y enfatizando en tres temas centrales los cuales son: el autocontrol, tiempo para nuestra familia y palabras positivas.

**Aplicar autoevaluación:** Se pasara un cuarto de hoja a los padres de familia donde ellos escribirán, cual es el tema central que a ellos les aqueja como personas y como padres de familia en su vida diaria.

**Escucha de los padres de familia a través de una mesa de diálogo:** se motiva al padre de familia que se presente y cuente un poquito de quien es El. Se apertura la charla con un tema en común donde los padres de familia serán los que expongan sobre el tema que se esté dando en la mesa. La estudiante de Psicología es quién se encarga de ir dirigiendo y orientando en la problemática que surja.

**Motivación Final:** Reflexión y pensamientos positivos a cargo de la estudiante. Se invitara a los padres de familia a cerrar los ojos e indagar sus emociones y sentimientos hacia sí mismos y su familia, motivándoles a hacer un cambio hoy.

**Hojas de estrategias:** Se proporcionara a los padres de familia pequeñas hojas impresas con breves consejos para mejorar su diario vivir.

**Coffee Break:** panes de subway y gaseosa.

Universidad De San Carlos De Guatemala  
 Centro Universitario Metropolitano  
 Escuela De Ciencias Psicológicas  
 Unidad de Graduación Profesional  
 Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs “Mayra Gutiérrez”

## TEMA: “Fortaleciendo mi Salud Mental”

**OBJETIVO GENERAL:** Brindar estrategias al padre de familia para fortalecer su salud mental.  
**DESCRIPCIÓN:** taller grupal con padres de familia.

FECHA	OBJETIVOS	TECNICA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	EVALUACION	RESPONSABLES
Sábado 13 de agosto de 2014	Brindar a los padres de familia, estrategias que fortalezcan su salud mental, motivándoles y orientándoles hacia el rol que les corresponde desempeñar.	Mesa de dialogo  Exposición tipo conferencia	Palabras de bienvenida  Dinámica Rompe Hielos  Exposición  Escucha de los padres de familia a través de una mesa de diálogo  Estrategias para fortalecer su salud mental  Motivación Final  Palabras de Agradecimiento	<b>Recursos Humano:</b> Estudiante Padres de familia Escuela Tecún Umán  <b>Recurso Material:</b>  Mesas y Sillas  Fotocopias de motivación  Recuerdo final	Registro  Anecdótico	<b>Estudiante</b> Cesia Smely Soto Morales  <b>Carné:</b> 200811208

## Procedimiento “Fortaleciendo mi Salud Mental”

**Palabras de Bienvenida:** a cargo de la estudiante Cesia Smely Soto Morales, carné 200811208

**Dinámica Rompe Hielos:** Rueda Giratoria, consiste en formar dos ruedas con los padres de familia, del mismo número de integrantes, una adentro y otra afuera viéndose cara a cara, una rueda gira hacia un lado y la otra hacia el lado opuesto.

Cuando se dice alto. Con la persona que tengan enfrente, se establece un pequeño diálogo para conocerse y romper el hielo.

**Escucha de los padres de familia a través de una mesa de diálogo:** se motiva al padre de familia que se presente y cuente un poquito de quien es él. Se apertura la charla con un tema en común donde los padres de familia serán los que expongan sobre el tema que se esté dando en la mesa. La estudiante de Psicología es quien se encarga de ir dirigiendo y orientando en la problemática que surja.

**Estrategias para fortalecer la salud mental en los padres de familia:** conferencia a cargo de la estudiante, Cesia Smely Soto Morales, carné 200811208.

**Motivación Final:** reflexión y motivación a cargo de la estudiante, Cesia Smely Soto Morales, carné 200811208.

**Palabras de Agradecimiento:** por su participación, apoyo y asistencia, a los padres de familia y a las autoridades correspondientes, a cargo de la estudiante, Cesia Smely Soto Morales, carné 200811208.

**Coffee Break:** paches, pan y chocolate.

**Recuerdo:** Diploma para los padres de familia y autoridades participantes.  
(folleto de acuerdo al estudio y resultados realizados).

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Unidad de Graduación Profesional del  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs “Mayra Gutiérrez”

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**  
**“ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE LOS**  
**PADRES DE FAMILIA”**

Escuela Oficial Rural Mixta Tecún Umán, jornada vespertina, ubicada en la 10<sup>a</sup>.  
Avenida 4-81, zona 3 Bárcenas Villa Nueva.

**Lugar:** \_\_\_\_\_ **Hora:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Registro anecdótico:**

---

---

---

---

---

---

---

Estudiante: Cesia Smely Soto Morales

Carné: 200811208

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Unidad de Graduación Profesional del  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs “Mayra Gutiérrez”

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**  
**“ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE LOS**  
**PADRES DE FAMILIA”**

**Encuesta**

Para Maestros

Lugar: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Cargo: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué entiende usted por salud mental? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Considera necesario el fortalecimiento de la salud mental en los  
padres de familia? \_\_\_\_\_

3. ¿Cuál cree usted que es el factor más común que causa  
desestabilidad en la salud mental de los padres de familia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Cuáles son las limitantes, de los padres de familia para ejercer su  
rol? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. ¿Conoce algunas estrategias para fortalecer la salud mental en los  
padres de familia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**MUCHAS GRACIAS**

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Unidad de Graduación Profesional del  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs “Mayra Gutiérrez”

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**  
**“ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE LOS**  
**PADRES DE FAMILIA”**

**Encuesta**

Para Padres de Familia

Lugar: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué entiende usted por salud mental? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Considera necesario fortalecer su Salud Mental para ejercer de mejor manera el rol que le corresponde?

\_\_\_\_\_

3. ¿Cuáles cree usted que son los factores más común que causan desestabilidad en su salud mental? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Qué limitante cree tener usted para ejercer su rol, como padre de familia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. ¿Conoce algunas estrategias para fortalecer su salud mental?

\_\_\_\_\_

6. ¿Le gustaría asistir a un espacio de escucha y apoyo ante su rol como padre de familia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**MUCHAS GRACIAS**

\_\_\_\_\_



**Talleres grupales con el propósito de fortalecer la salud mental de los padres de familia, en la comunidad de Bárcena. “Escuela Rural Mixta Tecún Umán”.**

