

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

**“BENEFICIO EMOCIONAL QUE ADQUIERE LA MUJER DE LA TERCERA
EDAD AL ASISTIR AL GRUPO DE GIMNASIA RÍTMICA BRINDADO POR LA
MUNICIPALIDAD DE MIXCO”**

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

POR

**MARÍA VIRGINIA CASTILLO PÉREZ
KRIZIA PAHOLA MOLINA YANTUCHE**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, AGOSTO DE 2015

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem. It features a central figure of a man in a hat and robe, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a column. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM INTER" is inscribed around the perimeter. The text of the document is overlaid on this 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.
Reg. 009-2015
CODIPs. 1221-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

15 de junio de 2015

Estudiantes
María Virginia Castillo Pérez
Krizia Pahola Molina Yantuche
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto SÉPTIMO (7º.) del Acta VEINTISEIS GUIÓN DOS MIL QUINCE (26-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 15 de junio de 2015, que copiado literalmente dice:

SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“BENEFICIO EMOCIONAL QUE ADQUIERE LA MUJER DE LA TERCERA EDAD AL ASISTIR AL GRUPO DE GIMNASIA RÍTMICA BRINDADO POR LA MUNICIPALIDAD DE MIXCO”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

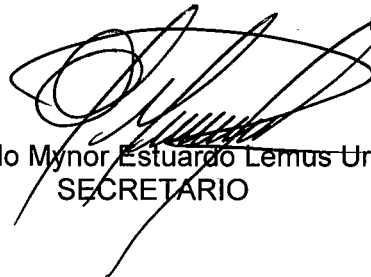
María Virginia Castillo Pérez
Krizia Pahola Molina Yantuche

CARNÉ No. 2008-21130
CARNÉ No. 2008-21405

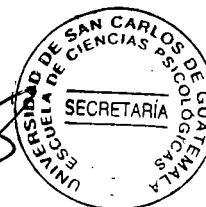
El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Erick Fernando Ramírez Reynoso, y revisado por la Licenciada Elena Soto. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

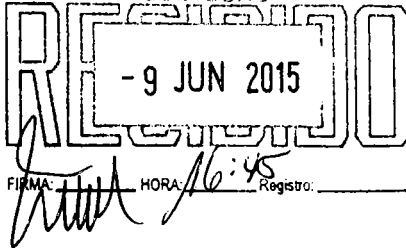


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



CIEPs. 054-2015
REG: 009-2015

INFORME FINAL

Guatemala, 08 de Junio 2015

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

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

“BENEFICIO EMOCIONAL QUE ADQUIERE LA MUJER DE LA TERCERA EDAD AL ASISTIR AL GRUPO DE GIMNASIA RÍTMICA BRINDADO POR LA MUNICIPALIDAD DE MIXCO”.

ESTUDIANTES:
María Virginia Castillo Pérez
Krizia Pahola Molina Yantuche

CARNE No.
2008-21130
2008-21405

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 08 de Junio del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 08 de Junio del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]
M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea

CIEPs. 054-2015
REG. 009-2015

Guatemala, 08 de Junio 2015

M.A Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
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:

**“BENEFICIO EMOCIONAL QUE ADQUIERE LA MUJER DE LA TERCERA EDAD
AL ASISTIR AL GRUPO DE GIMNASIA RÍTMICA BRINDADO POR LA
MUNICIPALIDAD DE MIXCO”**

ESTUDIANTES:	CARNÉ No.
María Virginia Castillo Pérez	2008-21130
Krizia Pahola Molina Yantuche	2008-21405

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 08 de Junio 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Elena Soto
DOCENTE REVISORA



As/archivo

Guatemala 20 de abril de 2015

M.A.
Helvin Velásquez
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez".

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "Beneficio emocional que adquiere la mujer de la tercera edad al asistir al grupo de gimnasia rítmica brindado por la municipalidad de Mixco" realizado por las estudiantes MARÍA VIRGINIA CASTILLO PÉREZ, CARNÉ 200821130 Y KRIZIA PAHOLA MOLINA YANTUCHE, CARNÉ 200821405.

El trabajo fue realizado a partir del 29 de abril de 2014 hasta el 20 de abril de 2015.

Esta investigación cumple con los requerimientos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMENEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,


Atentamente,

Licenciado Erick Fernando Ramírez Reynoso
Psicólogo General
Colegiado No. 4825
Asesor de contenido

Guatemala 21 abril de 2015

M.A.
Helvin Velásquez
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez".

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes María Virginia Castillo Pérez, carné 200821130 y Krizia Pahola Molina Yantuche, carné 200821405 realizaron en esta institución 30 encuestas a personas de la tercera edad como parte del trabajo de Investigación titulado: "Beneficio emocional que adquiere la mujer de la tercera edad al asistir al grupo de gimnasia rítmica brindado por la municipalidad de Mixco" en el periodo comprendido del 27 de marzo al 2 de abril del presente año, en horarios de 10:30 a 13:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,


Martín Leal
Director Administrativo
Tel. 24344575



PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR MARÍA VIRGINIA CASTILLO PÉREZ

JOSÉ ALFREDO CASTILLO PÉREZ

MEDICO Y CIRUJANO

COLEGIADO 16981

POR KRIZIA PAHOLA MOLINA YANTUCHE

CLAUDIA ANTONIETA DEL CID ALONSO

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 249

ACTO QUE DEDICO

- A Dios:** Quien supo ser luz en los caminos más oscuros de mi vida, por darme las fuerzas necesarias para seguir adelante y el poder enfrentar los problemas sin desfallecer en el intento.
- A mis padres:** Que me ha regalado el don de la vida, por las oportunidades, por estar siempre a mi lado apoyándome sin importar las circunstancias. Gracias por su amor, dedicación y comprensión.
- A José y Carlitos** Por estar siempre a mi lado, por su apoyo y amor que ha sido incondicional, los quiero muchísimo.
- A Papito, Mamita y Mamá Naty** Yo sé que ustedes no han muerto, solamente se han vuelto invisibles y desde allí donde ustedes les dedico este triunfo con todo mi corazón.
- A mis amigos** Leslie, Oswaldo, Javier, Marco, Naty, Nora, Amílcar, Evelyn y Ana Luisa muchas gracias por estar conmigo en todo este tiempo en donde he vivido momentos felices y tristes.
- Krizia** Amiga después de tanto tiempo hemos llegado a la meta, gracias por tu amistad incondicional y por a ver terminado nuestra tesis. Fue un honor a ver trabajado con vos, te quiero mucho.

María Virginia Castillo Pérez

ACTO QUE DEDICO

A Dios: Porque eres el motor de mi vida, porque sin ti en mi vida, no tendría la oportunidad de llegar a este punto tan importante.

A mis padres: Por ser un gran ejemplo en mi vida, por apoyarme en todas las decisiones hacia mi vida profesional, por darme la oportunidad de descubrir y valorar todo este esfuerzo y por ser parte de mi inspiración para ser mejor cada día.

Sheila, Luis y Alessandra Son parte importante de mi familia y los quiero muchísimo, por compartir el amor de mi Ale, gracias por apoyarme también.

A mi familia: A los que están, por formar parte de este día especial y a los que ya no están los llevaré siempre en mi corazón.

Oswaldo: Gracias por estar siempre apoyándome, por los momentos malos y buenos, porque a pesar de todo siempre me apoyaste y motivaste para terminar todo esto. TE AMO INMENSAMENTE

Vicky: Amiga hemos llegado al final de este camino, gracias por no rendirte y motivarme cuando sentíamos que no podíamos más. Te quiero y sin tu ayuda de día a día no estaríamos hoy acá. LO LOGRAMOS

Krizia Pahola, Molina Yantuche

AGRADECIMIENTOS

A

Dios: Por darnos la sabiduría que necesitamos, por el centro de nuestras vidas, y darnos de lo necesario para llegar a este punto tan importante en nuestra vida profesional.

Universidad de San Carlos: Por ser nuestra casa de estudios y abrirnos el camino a un futuro profesional.

Escuela de Ciencias Psicológicas: Por los conocimientos adquiridos que son el fundamento de nuestra formación profesional.

Municipalidad de Mixco: Por la oportunidad que nos brindó para realizar este trabajo de investigación y darnos la oportunidad de culminar esta etapa.

Centro de Atención al Adulto Mayor “Mis Años Dorados”: Por abrirnos las puertas de su institución y brindarnos el apoyo al trabajar con su población.

Licda. Elena Soto: Por su ayuda en la revisión de nuestro trabajo y brindarnos el apoyo necesario en este proceso.

Lic. Fernando Reynoso: Por su asesoría y apoyo en este proceso.

ÍNDICE

Resumen	1
Prólogo.....	2
Capítulo I	
1. Introducción.....	5
1.1 Planteamiento del Problema y Marco Teórico.....	5
1.1.1 Planteamiento del Problema.....	5
1.1.2 Marco Teórico	8
1.1.2.1 Antecedentes	8
1.1.2.2 Concepto de Tercera Edad.....	10
1.1.2.3 ¿Qué es la Vejez?.....	10
1.1.2.4 Tipos de Vejez.....	11
1.1.2.5 Teorías Biológicas del Envejecimiento.....	12
1.1.2.6 Aspectos y Factores del Envejecimiento.	16
1.1.2.7 Cambios en las Personas de la Tercera Edad	18
1.1.2.8 Diferencia entre Hombre y Mujer	25
1.1.2.9 Condición Física	27
1.1.2.10 La Mujer Atletas.....	27

1.1.2.11 Beneficio del Ejercicio.....	30
1.1.2.12 Afectividad	34
1.1.2.13 Emociones	35
1.1.2.14 Autoestima.....	46
1.1.2.15 Calidad de Vida.....	49
1.1.3 Hipótesis.....	50

Capítulo II

2. Técnicas e Instrumentos.....	54
2.1 Técnica de muestreo.....	54
2.2 Técnicas de Recolección de Datos.....	54
2.3 Técnicas de Análisis de Resultados.....	55
2.3.1 Categorizar y Codificar los datos contestados.....	55
2.4 Operativización de Objetivos.....	55
2.5 Instrumentos de Recolección de Datos	56

Capítulo III

3. Presentación, Análisis e Interpretación de los Resultados.....	59
3.1 Características del Lugar y de la Población.....	59
3.1.1 Características del Lugar.....	59
3.1.2 Características de la Población.....	60
3.2 Análisis Global.....	61

Capitulo IV

4. Conclusiones y Recomendaciones.....	83
4.1 Conclusiones.....	84
4.2 Recomendaciones	85
Bibliografía.....	86
Anexos.....	88

RESUMEN

“BENEFICIO EMOCIONAL QUE ADQUIERE LA MUJER DE LA TERCERA EDAD AL ASISTIR AL GRUPO DE GIMNASIA RÍTMICA BRINDADO POR LA MUNICIPALIDAD DE MIXCO”

Autoras: Krizia Pahola Molina Yantuche - María Virginia Castillo Pérez

El propósito de esta investigación fue brindarles a las mujeres de la tercera edad herramientas para adquirir una mejor calidad de vida. Como objetivo principal se identificó el beneficio emocional que adquiere la mujer de la tercera edad al asistir al grupo de gimnasia rítmica, por medio de talleres psicoterapéuticos para obtener una adecuada calidad de vida; como objetivos específicos se identificaron las áreas emocionales afectadas en la vida de las mujeres de la tercera edad, a través de talleres se brindaron herramientas para mejorar aspectos emocionales y psicobiosociales para obtener una adecuada calidad de vida mejorando las relaciones interpersonales estrechando vínculos afectivos, entre sus compañeras de gimnasia rítmica. Al finalizar el periodo de los talleres se realizó una comparación de cambios en las áreas emocionales afectadas previo a los talleres y al finalizar los mismos. Se trabajó como variable independiente la actividad corporal y gimnasia rítmica y como variable dependiente el beneficio emocional. El trabajo de campo se llevó a cabo en las instalaciones de la Municipalidad de Mixco con 30 mujeres que asisten al grupo de gimnasia rítmica que brinda los días miércoles en jornada vespertina. Se utilizó como técnicas e instrumentos de recolección de datos, la observación, encuestas y talleres. Con estos instrumentos se recolectó la información sobre cómo se encontraban emocionalmente el grupo de mujeres involucradas en este programa y así modificar las áreas afectadas emocionalmente para el beneficio de la salud mental mejorando su calidad de vida, por medio de talleres, trabajando temas con autoestima, autoconocimiento y relaciones interpersonales. Las preguntas que se utilizaron para recabar la información general para nuestro estudio o investigación fueron las siguientes: ¿Cuáles son las áreas emocionales afectadas en las mujeres de la tercera edad?, ¿Qué aspectos emocionales son importantes en las mujeres de la tercera edad, para obtener una adecuada calidad de vida?, ¿Qué aspectos psicobiosociales se deben abordar, a través de talleres grupales?, ¿Qué herramientas son adecuadas para trabajar las necesidades de las mujeres de la tercera edad?, ¿Qué estrategias se pueden utilizar para estrechar vínculos afectivos, mejorando las relaciones interpersonales con sus compañeras de gimnasia rítmica?, ¿Qué cambios se evidencian en las áreas emocionales de las mujeres de la tercera edad después de finalizar los talleres?. Se llegó a la conclusión de que las mujeres de la tercera edad que recibieron ayuda psicológica profesional lograron identificar, expresar y manejar de una mejor manera sus emociones, obteniendo así un equilibrio emocional que benefició su calidad de vida.

PRÓLOGO

La tercera edad es una etapa en la que las mujeres, experimentan muchos cambios en su vida, no solo físicas sino también a nivel emocional, muchos de estos cambios no son positivos para ellas y por lo tanto se ven afectadas en la mayoría de los casos a nivel emocional. Algunas de ellas no cuentan con apoyo o ayuda de familiares, se encuentran solas, son viudas, etc. estas circunstancias hacen que la etapa sea más difícil y se encuentren emergidas en la tristeza y depresión. Realizar diversas actividades que las ayude a sentirse de nuevo hábiles para desempeñar diferentes roles, les ayuda a que mejoren cada vez más en su área emocional, física y social, ya que al encontrarse dentro de grupos o instituciones en donde se les brinda ayuda, fortalecen todas estas áreas.

Para esta investigación se planteó como objetivo general, identificar el beneficio emocional que adquiere la mujer de la tercera edad al asistir al grupo de gimnasia rítmica, por medio de talleres psicoterapéuticos para obtener una adecuada calidad de vida. Como objetivos específicos, identificar las áreas emocionales afectadas en la vida de las mujeres de la tercera edad; trabajar con mujeres de la tercera edad, a través de talleres aspectos para mejorar su calidad de vida; brindar herramientas adecuadas a las necesidades que presenten el grupo de mujeres de la tercera edad; mejorar las relaciones interpersonales estrechando vínculos afectivos, entre sus compañeras de gimnasia rítmica;

comparar los cambios en las áreas emocionales de las mujeres de la tercera edad.

El trabajo de campo se realizó en el Centro de Atención del Adulto Mayor “Mis Años Dorados”, con una muestra de 30 mujeres de la tercera edad que asistieran al grupo de Gimnasia Rítmica que les brinda la Municipalidad de Mixco como parte de este programa. Se trabajó con este grupo durante cinco sesiones, realizando como actividad principal una presentación del proyecto y observación de las actividades que se realizan en dicho centro con el fin de conocer a la población, el espacio que se nos brindaría para trabajar. En la segunda sesión se trabajó con encuestas que se realizaron a las mujeres que formaron parte de la muestra, este proceso con el fin de recolectar información que fuera esencial para desarrollar talleres de acuerdo a las áreas emocionales afectadas que se detectaran a través de las preguntas que contenía la entrevista. En las siguientes tres sesiones que trabajaron talleres psicoterapéuticos en donde las mujeres estuvieran involucradas para hacerlas conscientes sobre las áreas que tenían que reforzar. Los temas que se trabajaron fueron: Autoestima, Auto concepto y Relaciones Interpersonales, se eligieron estos temas ya que la mayoría de las mujeres presentaban dificultad en estas áreas. Algunas de ellas al inicio se mostraron poco participativas, pero según se fueron desarrollando las actividades se fueron involucrando. Algunas otras se mostraron inseguras al momento de opinar o compartir sus experiencias con el resto del grupo.

Dentro del contexto del presente estudio, se pretendía describir y determinar el nivel emocional en el que se encontraban las mujeres que asisten al grupo de gimnasia rítmica. Al finalizar los talleres las mujeres emitieron opiniones sobre lo importante que había sido para ellas detectar sus áreas emocionales afectadas por las situaciones de su vida pasada y presente que provocan que no tengan una adecuada calidad de vida. También opinaron sobre lo motivador que sería tener esta ayuda dentro del Centro y seguir reforzando estas áreas y obtener así una mejor calidad de vida. Ya que cuentan con diversos talleres en donde se les refuerza su actividad mental y física como lo es bisutería, fisioterapia, costura, manualidades y juegos lúdicos e incluso a quienes son analfabetas cuentan con una maestra para recibir clases en donde aprenden a leer y escribir, pero no cuentan con clínica psicológica en donde puedan brindarles apoyo emocional.

Agradecemos a la Municipalidad de Mixco por permitirnos realizar este trabajo de investigación, así como al Centro de Atención del Adulto Mayor “Mis Años Dorados” por recibirnos y permitirnos ser parte de su equipo de trabajo para compartir con las mujeres y brindarles herramientas adecuadas para que puedan alcanzar una calidad de vida adecuada para esta etapa en la que se encuentran. También a las mujeres de la tercera edad por permitirnos acercarnos a ellas, conocer de su vida y abordar temas que les permitieran mejorar su calidad de vida poniendo en práctica las herramientas que se les brindaron.

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Esta investigación, surgió al observar a las mujeres de la tercera edad y de evidenciar cierta necesidad, de mejorar su calidad de vida, durante esta etapa en donde aparecen las enfermedades crónicas y el proceso degenerativo del organismo que limitan sus habilidades y alcanzan un estado equilibrado de satisfactores físicos y mentales. Los aspectos descritos anteriormente le dan el fundamento, justificación y utilidad a la presente investigación ya que se pretendía que las mujeres de este grupo obtuvieran una mejor calidad de vida, a través de métodos terapéuticos conductuales con el fin de modificar pensamientos e ideas irracionales, utilizando diversas herramientas de auto aplicación. Los talleres que se le brindaron a la población fueron realizados en el Auditorium Municipal de Mixco, e instalaciones proporcionadas por la municipalidad de Mixco. La población con quien se trabajó fueron mujeres mayores de 50 años procedentes de las zonas aledañas de la ciudad de Mixco, asistiendo a la gimnasia rítmica, con perfil socioeconómico medio bajo.

Utilizando los instrumentos como la observación, la encuesta y talleres que ayudaron a recopilar la información necesaria para identificar las áreas emocionales afectadas como consecuencias de su contexto. Al obtener estos

resultados logramos elaborar talleres que brindaron estrategias para mejorar su calidad de vida. Con este trabajo no solamente se pretendía obtener información sobre las dificultades que han enfrentado durante el transcurso de su vida, sino brindarles la ayuda necesaria para fortalecer los aspectos positivos obtenidos de estos acontecimientos y enfrentar de manera satisfactoria lo negativo para convertirlo en positivo. Las preguntas de investigación que se plantearon fueron: ¿Cuáles son las áreas emocionales afectadas en las mujeres de la tercera edad?, ¿Qué aspectos emocionales son importantes en las mujeres de la tercera edad, para obtener una adecuada calidad de vida?, ¿Qué aspectos psicobiosociales se deben abordar, a través de talleres grupales?, ¿Qué herramientas son adecuadas para trabajar las necesidades de las mujeres de la tercera edad?, ¿Qué estrategias se pueden utilizar para estrechar vínculos afectivos, mejorando las relaciones interpersonales con sus compañeras de gimnasia rítmica?, ¿Qué cambios se evidencian en las áreas emocionales de las mujeres de la tercera edad después de finalizar los talleres?. La teoría psicológica en la que se basó la elaboración de los talleres fue la Terapia Racional Emotiva que se basa, en que pensamientos, sentimientos y conductas actúan como de forma integrada en el individuo, y que la perturbación emocional proviene, no de los hechos en sí, sino de la evaluación que hacemos de esos hechos, según los estamos percibiendo. En la terapia racional emotiva suele actuar en dos formas:

Mostrarle al individuo en forma constante las ideas ilógicas y supersticiones que están en la base de sus temores.

Consiste en motivar al individuo a emprender aquellas actividades que contrarresten las ideas que mantiene.

1.1.2 MARCO TEÓRICO

1.1.2.1 ANTECEDENTES:

“Según González, en las sociedades primitivas se respetaba a los ancianos si es que eran lúcidos y fuertes, pero se deshacían de ellos en el momento que se convertían en una carga; a la mayoría los abandonaban para que murieran de hambre o frío. La condición del anciano en las sociedades primitivas depende del contexto social; el rechazo de la comunidad será más precipitado según la cantidad de recursos que ésta posea. Dependiendo del sentido que los hombres den a su existencia, y del sistema de valores que posean, se le otorgará un valor a la vejez.”¹

Con el pasar de los años la situación hacia las personas de la tercera edad ha ido mejorando dependiendo del nivel socioeconómico y la búsqueda de mejorar su calidad de vida. Actualmente se puede observar cómo no solo los hombres han mejorado la situación de supervivencia en la etapa de la tercera edad, sino también las mujeres se han involucrado en diversas actividades que como consecuencia les proporciona una mejora en las áreas sociales, psicológicas y económicas. Se han encontrado algunos trabajos de investigación sobre las personas de la tercera edad que hablan a cerca de las áreas emocionales, físicas y psicológicas entre ellas podemos mencionar: Izeppi Ramírez, Pablo Sebastián, “Propuesta de un programa de musicoterapia dirigido a mejorar el

¹http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/esquivel_m_al/capitulo2.pdf, 20 de septiembre de 2014

estado de ánimo en adultos mayores institucionalizados.”, 2002, las técnicas que se utilizaron fueron musicoterapia y diagnóstico institucional. Reyes Martínez, Elvia Susana, “Terapia de apoyo para mejorar estados emocionales en el adulto mayor institucionalizado”, 2000, las técnicas que se utilizaron fueron descripción de población, muestreo y recolección de datos. Ilma Ivette Escobar Orellana, “Efectividad de la terapia ocupacional y recreativa, en mejorar calidad de vida en el adulto mayor del hogar para ancianos SENILIA”, 2012, las técnicas que se utilizaron fueron observación y evaluación de actividades. Farrah Dayaan Bracamontes Morales, Mayra Judith Rodríguez González, “Psicomotricidad una propuesta para la revalorización y desenvolvimiento corporal del adulto mayor, en su vida cotidiana”, 2011, las técnicas que se utilizaron fueron observación sistemática, entrevista, juegos, evoluciones y diarios.

Las tesis mencionadas tienen relación con nuestro trabajo de investigación, dado que el trabajo se enfoca en ayudar a las personas de la tercera edad, utilizando diversas técnicas y herramientas para mejorar su autoestima y diferentes áreas emocionales. Se observa que la muestra con la que se trabajó son personas institucionalizadas en asilos u hospitales de entidades públicas, a diferencia de nuestro trabajo la muestra no forma parte de una institución pública o privada, sino que forma parte de un grupo de beneficio personal.

1.1.2.2 CONCEPTO DE TERCERA EDAD

La tercera edad es una etapa de la vida de los seres humanos, la más avanzada de la evolución y del desarrollo personal, que por sus características especiales merece ser tratada con la mayor atención y cuidado, pero que para muchos de sus componentes, se convierte con frecuencia en una etapa de marginación y abandono. Resulta triste e injusto que al final de una vida dedicada al trabajo y a la formación y sostenimiento de una familia, en vez de recibir el afecto y consideración familiar y social merecidos, solo se les considere como individuos ya improductivos y por consiguiente, inútiles, llegando a la marginación. “La marginación de la tercera edad hunda sus raíces en la educación misma recibida desde la infancia por la exaltación de sus valores de productividad y de utilidad”.²

1.1.2.3 ¿QUÉ ES LA VEJEZ?

“La vejez es una etapa de la vida que termina, indudablemente, con la muerte, pero cuyo comienzo, características y condiciones no están, en mucho menos, claras.”³ No se ha determinado exactamente a qué edad se comienza a ser viejo, porque en realidad se dice que una persona es vieja cuando se observan ciertas características físicas como lo es: el pelo canoso, arrugas y lentitud como lo es: el pelo canoso, arrugas y lentitud al caminar; psicológicas como: la falta de energía, entusiasmo; sociales: falta de implicación y liderazgo.

² Mendizábal, María Rosario. Características de las personas de la tercera edad. Pedagogía social: revista interuniversitaria 7, 1992, pp. 168.

³ Ramírez, Miguel. El deporte en la tercera edad. Diana, México, 1997, pp 25.

Ya que la edad no es un criterio para definir la condición de viejo, algunos científicos han tratado de encontrar medidas de lo que se ha llamado edad funcional, esto implica el funcionamiento del organismo desde un punto de vista biológico, psicológico y social. Sin embargo, a pesar de que los científicos no se han puesto de acuerdo en cuáles son esas parámetros, podríamos medir de alguna forma el funcionamiento cardiovascular, cutáneo, vestibular cognitivo.

1.1.2.4 TIPOS DE VEJEZ

Basándonos en diferentes puntos de vista sobre la vejez, se puede señalar que existe diferentes tipos de vejez, entre los que podemos mencionar: vejez normal, vejez patológica y vejez satisfactoria, las cuales describiremos a continuación.

a. Vejez normal: es la que cursa estándares correspondientes a un determinado contexto. En otras palabras se pueden describir como un viejo normal a una persona con parámetros biológicos, psicológicos sociales normales.

Es algo abstracto ya que el conjunto de los parámetros que se mencionan como normales puede que no se encuentren en ningún individuo.

b. Vejez patológica: es aquella que se cursa con alguna enfermedad, ya que esta es la edad en la que existe mayor probabilidad de padecer alguna enfermedad y en ocasiones pueden ser crónicas.

c. Vejez satisfactoria: es la que se cursa con una baja probabilidad de enfermedad o padecer alguna discapacidad asociada, un alto funcionamiento cognitivo, un alto funcionamiento físico y funcional acompañado de un alto compromiso con la vida y la sociedad.

1.1.2.5 TEORÍAS BIOLÓGICAS DEL ENVEJECIMIENTO

Los científicos interesados en la biología del envejecimiento desean comprender las causas de los cambios que acabamos de describir, como: las características, las enfermedades que presentan, las asociaciones, determinados procesos crónicos, la duración que presenta esta etapa y su relación con otras especies. El cuerpo del ser humano consta de por la formación de células que pueden dividirse o no y del tejido conectivo intercelular, cuyo principales componentes son las proteínas fibrosas denominadas colágeno y elastina.

Cuando se dan el envejecimiento las moléculas de colágeno y elastina normalmente plegables y forman enlaces cruzados y de ese modo se vuelven más rígidas, dando como resultado en la piel las arrugas. “El biólogo Robert Kohn, (1978, 1985) sugiere que la propia rigidez del colágeno y de la elasticidad, podría constituir una causa importante de envejecimiento y muerte porque al aumentar la rigidez de nuestros tejidos y disminuir su permeabilidad, se deteriora el paso de materiales por el organismo y, por consiguiente, los nutrientes

necesarios no podrían alcanzar nuestras células”.⁴ Las diferentes hipótesis se agrupan en dos teorías:

1. Teorías que postulan que el envejecimiento y la muerte tienen lugar debido a un deterioro celular que se produce de una manera fortuita.
2. Teoría que postulan que un programa biológico establecido específico dirige y supervisa el proceso.

a. Teorías del envejecimiento del deterioro al azar.

Los especializados en suscribir esta teoría del deterioro al azar, son los gerontólogos describiendo que las células tienen un error al no producir el mismo nivel de proteínas, dando como consecuencia el envejecimiento y la muerte. Las moléculas proteicas son de gran funcionamiento para el cuerpo humano. El DNA, que se encuentra en el núcleo de las células y es el principal constituyente del material genético de los seres humanos, programando desde el momento que se producen las moléculas. Las moléculas de DNA se desenrollan y enrollase de nuevo en el proceso de producir proteínas. En el momento del desenrollamiento y reconstitución repetidos las moléculas de DNA tienen a desarrollar cambios que son mutaciones en su estructura, produciéndose de manera continua, durante el periodo de la existencia humana, exhibiéndose a los cambios del ambiente. Los efectos son que las moléculas producen exceso de proteínas hasta llegar a la muerte. Debemos de tener en cuenta que las células

⁴Belsky, Janet. Psicología del envejecimiento: teoría, investigaciones e intervenciones. Masson, España, 1997, pp 51.

tienen la capacidad de regenerarse y reparar los errores del DNA aunque cuando llega la etapa del envejecimiento los errores de DNA se vuelven las frecuente y propios del sistema. Cuando empiezan el deterioro del DNA se comienzan a experimentar los cambios físicos anteriormente mencionados. Dando el resultado de la teoría que el deterioro al azar del envejecimiento suponen que no existe un plan general que cause nuestro envejecimiento y muerte.

b. Teorías del envejecimiento programado.

Los especializados en esta teoría son los biólogos que creen que la teoría del envejecimiento programado, teniendo varias ideas en el cual el ser humano posee un “temporizador programado”. Y muestra que todas las especies conservan un tiempo de vida y que este tiempo está relacionado con la programación genética. El reloj del envejecimiento según los biólogos se encuentra en el DNA de cada célula. Los científicos comentan que si en realidad existe un reloj del envejecimiento localiza en dos lugares: el hipotálamo y el sistema inmune.

c. El hipotálamo como reloj del envejecimiento:

El hipotálamo se encuentra en el encéfalo situado en la zona central de la base del cerebro que controla el funcionamiento del sistema nervioso, las actividades son la coordinación de las funciones corporales principales. También son

responsables en la regulación del crecimiento físico, desarrollo sexual y reproducción. Cuando inicia a disminuir los niveles de estrógenos a inicio de los 50 años se da el comienzo de la menopausia teniendo la finalidad en la mujer la incapacidad para concebir. Sus efectos en muchos en los diferentes órganos hacen del hipotálamo regular manifestaciones del envejecimiento.

d. El sistema inmune como reloj del envejecimiento:

El sistema inmune, es aquel conjunto de estructuras y procesos biológicos en el interior de un organismo que le protege contra enfermedades identificando y matando células patógenas y cancerosas. Durante el proceso de vida el timo una glándula involucrada en la intrincada respuesta inmune, desapareciendo lentamente durante la edad adulta. “El biólogo Roy L. Walford (1969) ha sugerido que esta glándula podría representar un marcapasos del envejecimiento ya que su desaparición puede indicar una debilidad del sistema inmune que tiene efectos de largo enlace”.⁵ Cuando el sistema inmune está en orden es normal que se defiendan de los agresores. Walford menciona que a medida que nuestro sistema inmune se debilita se inician las deficiencias en todo el cuerpo quedando expuestos a enfermedades en los que hay un deterioro físico que puede ser mortal a los seres humanos. Estos deterioros provocan agresiones en contra de los propios tejidos acelerando la pérdida celular.

⁵Ibíd., p.53.

1.1.2.6 ASPECTO Y FACTORES DEL ENVEJECIMIENTO

a. Aspectos y factores sociales

“La legislación reconoce que se inicia o que ya existe envejecimiento al establecer un límite de edad para el ejercicio profesional o labora, declarado al individuo en situaciones de jubilado. Con la jubilación se produce una pérdida de estatus laboral, familiar, social y muchas veces de ellos se derivan:

- Sentimiento de inutilidad y minusvaloración.
- Soledad, depresión, tensión.
- Marginación social, complejo de inferioridad.
- Inseguridad, desorientación, inadaptación.
- Déficit relacional, frustración vital, auto abandono, apoltronamiento.

También hay que señalar que la existencia en nuestra sociedad de mitos, tópicos o estereotipos sobre la vejez influye negativamente en el comportamiento de nuestros mayores. Los estereotipos son fuente de información, de formación de expectativas”.⁶

Se han querido crear una adecuada calidad de vida y al mismo tiempo se ha privado de autonomía y de sentido a esta etapa de la vida. Para el desarrollo de una vida plena al futuro de la tercera edad se deberán establecer estrategias para impulsar acciones para promover y perseverar, activos a las personas mayores dentro de la comunidad, esto para que las personas tengan

⁶ Mendizábal, op.cit., p. 172.

participación social teniendo en claro sus habilidades y capacidades. Crear tácticas en el cual las personas mayores, desarrollen su potencialidad de forma gratificante para ellos, para prevenir la pérdida de autonomía, y desintegración que genere la dependencia social.

b. Factores educativos y situación cultural de la tercera edad:

El factor educativo representa un importante valor para los ancianos, primero porque le habrá permitido acceder a un trabajo que, a lo largo de la vida, les haya resultado más satisfactorio y en segundo lugar porque le dota de una característica y condiciones que les permiten afrontar con otra carga como lo es la jubilación y de la misma ancianidad, ya que las actividades culturales constituyen una ocupación idónea para cubrir el tiempo disponible y las expectativas de los ancianos.

c. Aspectos económicos:

Dentro de los aspectos económicos, la población de la tercera edad, hace frente a nuevas necesidades cambiando sus aspectos que se ven condicionadas a sus actitudes y expectativas con la vejez, como los son “la alimentación y medios de subsistencia, las relaciones sociales, las actividades en el ocio o tiempo libre, las posibilidades de acontecimientos y conservación de la vivienda, la perspectiva del asilo o la resistencia para él o incluso sus relaciones con su propia

familia”.⁷ Las unidades gubernamentales, se han enfrentado a estos retos económicos de la población englobando todo lo anterior mencionado en dos grandes problemas en materia de política de vejez.

- El mantenimiento a lo largo del plazo del sistema de pensiones. El sistema de pensiones ha tenido una discontinuidad por el factor de desempleo y el crecimiento del número de personas de la tercera edad aumentando la tasa de personas jubiladas. Los gobiernos de los países han creado una adaptación económica para que los jubilados puedan gozar de sus plenos derechos.
- La adecuación del sistema sanitario y social a las necesidades que supone la atención de las personas de edad avanzada. Durante el transcurso de la última década los transcurso económicos han tenido un alza, creando en los gobiernos estrategias para controlar los gastos sociosanitarios.

1.1.2.7 CAMBIOS EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

a. Cambios Físicos:

El envejecimiento tiende a presentar cierto deterioro físico inevitable. Durante esta etapa hay cambios en la apariencia, como el del cabello volviéndose blanco o gris, más delgado, se presentan arrugas en la piel, los huesos se vuelven más frágiles, los músculos pierden su fuerza y las articulaciones se endurecen o se

⁷Ibíd., p. 175.

desgastan, la circulación se hace más lenta, la presión sanguínea aumenta y por causa que los pulmones tiene menos oxígeno los ancianos tienen menos energía. La formación corporal y la postura cambian y los órganos reproductivos se atrofian. Las dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormido se vuelve más común. En los sentidos aparecen cambios como los siguientes:

Vista: La pérdida de grasa, alrededor del globo ocular hace que el ojo esté más hundido dentro de su cuenca, hay una disminución de la agudeza visual. Será más difícil fijar la vista en objetos muy cercanos. En el cristalino pueden aparecer formas de discontinuidad o cataratas que supondrían una opacidad con la consecuente disminución de la visión. En la retina es la parte del ojo responsable de recibir la imagen captada. La vista es uno de los órganos que peor tolera el envejecimiento,

Oído: “La piel que recubre el conducto auditivo externo se atrofia y sufre una descamación. Esto favorece a la acumulación de cerumen con lo que en el anciano serán frecuentes los tapones de cera y la hipoacusia secundaria”.⁸ Se da una degradación de los elementos internos que componen al oído, se producirá la denominada presbiacusia: el anciano percibe ruidos molestos (acufenos), disminución de la capacidad de discriminar sonidos.

⁸ Pont, Pilar. 3ª edad actividad física y salud teoría y práctica. Paidotribo, 6ta. Ed. España, 1994, pp 28.

Olfato y gusto: Hay una disminución de papilas gustativas y terminaciones olfatorias. Se aumenta el umbral para los sabores y olores, ocurriendo en los ancianos que para obtener el mismo sabor es necesario consumir más. Teniendo como consecuencias una mayor inapetencia y una dieta monótona y poco variada con riesgos de déficit nutritivos.

Aparato circulatorio: Al momento que sucede el envejecimiento se producirá una disminución de la circulación de retorno, debido a la menor fuerza del efecto bomba que ejerce los músculos de las piernas y la insuficiencia de las válvulas venosas, apareciendo varices y edemas en los pies y tobillos. En el área de las arterias es afectada por la arteriosclerosis, teniendo repercusión en todos los órganos y sistemas del organismo, corazón, extremidades inferiores, riñón, cerebro.

Corazón: “Habrà una disminución de la contractibilidad de la musculatura cardiaca. En el camino son frecuentes también los trastornos eléctricos cardiacos con diferentes grados de bloqueo y arritmia”.⁹Los trastornos formaran un diagnostico denominado corazón senil. La consecuencia fundamental será una disminución en la capacidad de trabajo cardiaco.

⁹Ibíd., p. 30.

Tubo digestivo: Con la caída de los dientes e dan varios problemas como el no masticar adecuadamente los alimentos, por lo que presenta problemas nutritivos. El proceso de digestión se mira dificultado en las primeras fases por la disminución en la producción de la saliva. En el colon se da una disminución de la movilidad y una tendencia a la atonía. Esta circunstancia ocasionara en el ritmo deposicional y ocasionalmente estreñimiento.

Hígado y páncreas: Se da una disminución de segregación de sales biliares con consecuencia más o menos importantes de cara a la digestión, tales como una menor tolerancia del anciano a las transgresiones dietéticas. El páncreas endocrino como el exocrino sufrirá cambios en relaciones al envejecimiento. “Parte del tejido funcionante será sustituido por tejido fibroso y adiposo con consecuencias tanto para la digestión de los alimentos como la producción de insulina”.¹⁰

Riñones y vías urinarias: La cantidad de sangre que llega a los riñones disminuye hasta en un 50%. Disminuirá también la capacidad de filtración.

Pulmones: Disminuye la superficie alveolar. Dado que también mengua el área capilar, la superficie total destinada al intercambio de gases durante la respiración será menor. Las vías áreas fundamentalmente los bronquios de

¹⁰Idem.

pequeño tamaño tendrán a la obstrucción. Debido a procesos degenerativos a nivel ósteo- articular, la caja torácica se vuelve más rígida. Los ancianos para tener un nivel de oxígeno menor tendrán que hacer un trabajo respiratorio mayor.

Sistema Nervioso: Entre los 45 y 80 años, el peso del cerebro disminuirá en un 12%. Se da una mayor lentitud de reflejos y una menor capacidad de memoria, sobre todo para los hechos recientes. Con la edad habrá una pérdida de neuronas en el área de los lóbulos frontales y temporales. En el cerebro se dan cambios degenerativos atrofiando la corteza cerebral y dilatación ventricular.

b. Desarrollo social:

Muchas personas mayores poseen una vida independiente y fuera de asilos, y la mayoría de ellos asisten a actividades interesantes en las que se sienten bien consigo mismos. Los que se mantiene en actividad física, mental, realizan viajes tiene mayor probabilidad de sentirse más felices y satisfechos de la vida que poseen. Ocurren cambios graduales como, el interactuar con menos personas, y desempeñan menos roles sociales, un alto porcentaje de ancianos realizan un retroalimentación de lo que han logrado durante su vida evaluando y dándose cuenta que la participación social ha disminuido. Estas personas seleccionan donde será más rápida la adaptación desarrollando sus capacidades físicas más limitadas.

c. Cambios cognitivos:

Las personas saludables que poseen un alto nivel intelectual mantienen un alto nivel de funcionamiento mental en la vejez. No es cierto que los ancianos pierden con rapidez las células encefálicas, las personas promedio pierden un 10 por ciento de las células encefálicas entre los 20 a 70 años. La mente envejece trabaja un poco más lento y es más difícil de almacenar recuerdos y de recordar. Los adultos que poseen una actividad mental relacionada con acciones laborales. Algunas de las enfermedades que pueden llegar a tener las personas de la tercera edad son:

Enfermedad de Alzheimer: en ocasiones algunas personas mayores durante la etapa de la vejez, tienen a olvidar datos importantes, reconocer a las personas cercanas, incapaces de recordarse, todos estos síntomas dan como diagnóstico que las personas tiene la enfermedad de Alzheimer. Durante los últimos años esta enfermedad ha aumentado el número de víctimas. Cada día que transcurre, las personas los síntomas como la pérdida de memoria y las confusiones se agravan, llegando a modificar su estado emocional siendo más inseguros, también pueden sufrir delirios. Todavía no se tiene una cura para controlar la enfermedad.

d. Enfrentar el final de la vida

El pensar en la muerte crea preocupación en las personas no importando en qué etapa se encuentren. Las personas de la tercera edad no temen en si a la

muerte si no al dolor y sufrimiento que está asociado con la muerte. Los familiares que están alrededor de personas de la tercera edad, tienen pensamientos como de gastos médicos de pensar el perder a un ser querido.

Etapas de la muerte: Las etapas de la muerte están descritas de la siguiente manera:

Negación: las personas niegan tener el diagnóstico que se les dio, buscando más alternativas y ocultándose a la muerte.

Ira: aparece en las personas que han aceptado a la muerte, pero tienen ira, resentimiento a aquellas que vivirán para poder cumplir sus metas y sueño.

Negociación: las personas tratan de comprar a los médicos, familiares, ministros de manera desesperada tiempo para vivir un poco más.

Depresión: se da cuando ha fracasado la negociación y se ha agotado el tiempo, las personas se dan cuenta de los errores que han cometido y el no poder resolverlos o corregirlos.

Aceptación: se da cuando las personas, tiene resignación de lo que les está pasando y solamente tiene que esperar a que llegue el momento de la muerte.

Viudez: Cuando la muerte de alguno de los conyugues se da, el que queda inicia un gran desafío, más severo que la gente enfrenta en la vejez. Cuando es inesperada, la gente responde a dicha pérdida con incredulidad inicial seguida de aturdimiento, teniendo gran impacto. Como consecuencia la mayoría de las

pareja de los conyugues muertos, muere en un periodo de seis meses aproximadamente. Se ha descubierto que los hombres que pierden a sus esposas tienen que descuidarse más rápidamente porque no están acostumbrados a cuidarse de sí mismos. Las mujeres son lo contrario y tienden a tener un periodo de vida más largo.

1.1.2.8 DIFERENCIA ENTRE HOMBRE Y MUJER

Existen muchos estudios que abordan el tema sobre el envejecimiento desde el punto de vista de género basta con tan solo observarlas para que se puedan ver esas características evidentes.

Entre estas características podemos encontrar:

- a) Las mujeres presentan mayor esperanza de vida que el hombre y esta condición favorece la sobrevivencia cuando viven en pareja y las pone en mayor riesgo de viudez.
- b) Las mujeres demuestran mayor autonomía en esta etapa y es más común encontrarlas viviendo solas después de enviudar, a diferencia de los hombres que tienden a volver a emparejarse.
- c) Las mujeres mayoritariamente siguen realizando roles domésticos de cuidadoras de nietos o de personas en situación de dependencia.
- d) Respecto de los cambios fisiológicos es indudable que uno de los aspectos diferenciadores más importantes es el periodo de fertilidad que

diferencia a hombres y mujeres, mientras los primeros pueden engendrar sin límite de edad, las mujeres deben asumir su tiempo biológico.

- e) En el plano de los aspectos físicos, pareciera ser que la sociedad es más exigente con la mujer, para quienes el apareamiento de canas es un suceso que obliga, a la mayoría, a ocupar la cosmética para disimularlas, en cambio para el hombre esto se transforma en un elemento de distinción.
- f) En el ámbito social las mujeres se integran más fácilmente a redes sociales, las organizaciones de adultos mayores están constituidas preferentemente por integrantes del sexo femenino, sin embargo los roles directivos son desempeñados preferentemente por varones.
- g) Tradicionalmente, la osteoporosis se ha considerado un problema femenino que se acelera después de la menopausia. Los hombres también están afectados, pero tienen un riesgo estimado de sufrir fracturas a lo largo de la vida tres veces menor que las mujeres.
- h) Una patología que es más común en las mujeres que en los hombres de cualquier edad, es la Depresión, pero que en edades avanzadas esta diferencia tiende a reducirse, en la que los hombres están afectados casi en la misma proporción que las mujeres.
- i) Uno de los elementos que iguala las condiciones de envejecimientos de hombres y mujeres es la educación, las mujeres que tuvieron acceso a

educación superior comparten experiencias sociales que sitúan a ambos géneros en escenarios comunes.

- j) La jubilación suele verse por el hombre como un periodo de decadencia en cambio para la mujer representa un tiempo de libertad, este sentimiento se entiende por la obligación que ha tenido la mujer en su vida activa al compartir el rol laboral con el doméstico.

1.1.2.9 CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es el estado corporal suficiente para el desempeño de esfuerzos que demanda la vida diaria; una buena condición física es el cimiento de la aptitud, atlética, pero no hace al atleta. La condición física capacita a la persona para que pueda ejecutar eficazmente las actividades de la vida, como el amor, el trabajo, el servicio, pero no hace al maestro.

1.1.2.10 LA MUJER ATLETA

A base de valor e insistencia la mujer ha conseguido sobreponerse al lastre que la mantenía en sectores oscuros de la sociedad y emerge al lado del hombre contribuyendo al desarrollo de la civilización y a la evolución de la humanidad.

Hoy se va aceptando que la mujer posee las mismas fuerzas del espíritu, voluntad de desarrollo y necesidad de trascendencia que se habían asignado como exclusivas al hombre. Se ha tomado a la mujer como grupo social que ha acumulado historia, una tradición cultural propia vinculada especialmente a los

espacios, tiempos y actividades laborales dedicados a la atención y cuidado de los demás. En el inicio las mujeres empezaron a practicar deporte solamente si lo recetaba un médico. El movimiento para que las mujeres mejoraran su situación en la sociedad, empezó por movimientos feministas. “Gertrud Pfister (1997) analiza el tema en relación al deporte femenino y muestra que, para alcanzar pleno derecho en un mundo dominante por los hombres –tal es el del deporte- se han venido adoptando cuatro posturas: integración (del deporte femenino a las estructuras del masculino), segregación (creación de estructuras propias), adaptación (conformidad con situaciones existentes) y abstinencia (no incorporación al deporte)”.¹¹ Durante el siglo XX ya se acepta el deporte y actividad física de las mujeres siempre y cuando estuvieran dentro de las normas de la feminidad. Las mismas mujeres en varios países europeos iniciaron a tomar posesión de la materia del deporte en centros educativos de mujeres. Se realizaron los primeros eventos en Estados Unidos en el que las mujeres asistían a eventos llamado Play Day, en donde participaban en algún deporte. Se cometieron varias eliminaciones en contra de la participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos. Creando organizaciones como La Federation Sportive Féminine Internationales (ESFI), organizada en el año de 1921, que velaba y peleaba por los derechos de la mujer al participar en eventos deportivos como las Olimpiadas. Muchas autoridades no estaban de acuerdo con estos

¹¹Martínez, Jesús. Deporte y calidad de vida. Librería Deportiva Esteban Sanz, España, 1998, pp31.

movimientos influencias políticas, ya que las mujeres debían estar preparadas para cumplir con sus obligaciones maternas y ser dignas ciudadanas.

Las mujeres han incrementado su accesibilidad hacia el deporte, aunque hay más hombre practicando deporte. Esto se da porque el deporte se ha sociabilizado con valores tradicionalmente considerados como masculinos, esto da lugar a que las mujeres si no han tenido una educación deportiva no se sienten atraídas por el mismo. Las mujeres son atraídas por aquellos deportes en el cual requieren mayor expresividad, se ha acompañada de música y son, al menos apariencia menos competitivos como lo son la natación, el aerobio, la gimnasia rítmica, la danza y la gimnasia de mantenimiento todas estas actividades tiene un patrón de estereotipo de feminidad.

El realizar deporte según la edad y etapa, hace una gran diferencia y significados sociológicos diferentes. En la actualidad la juventud es obligada a realizar educación física practicando deporte beneficiando esta generación en la sociabilización deportiva. Mientras tanto las personas de la tercera edad un mínimo práctica deporte. La población de la tercera edad se educó cuando el deporte no tenía el grado de desarrollo y extensión social como el actual. Las mujeres de la tercera edad son más contantes al realizar deportes que los adolescentes. El deporte de las personas de la tercera edad presentan una serie de características por los cuales ellos realizan deporte como lo es la jubilación

por empobrecimiento económico, otros usos de tiempo, otras relaciones, al igual que por soledad llegan a realizar deporte y por deterioro corporal.

1.1.2.11 BENEFICIO DEL EJERCICIO

Según la Organización Mundial de la Salud, se han establecido varios beneficios del ejercicio físico en las personas de la tercera edad, los cuales enumeraremos a continuación:

- **BENEFICIOS FISIOLÓGICOS:**
 1. Regula el nivel de glucosa
 2. Regula catecolaminas y genera endorfinas
 3. Mejora el sueño
 4. Incrementa la resistencia cardiovascular
 5. Incrementa la flexibilidad
 6. Incrementa el equilibrio y la coordinación
 7. Produce mayor rapidez de movimientos.

- **BENEFICIOS PSICOLÓGICOS:**
 1. Relaja
 2. Reduce el estrés la ansiedad
 3. Mejora el estado de animo
 4. Mejora el funcionamientos intelectual

5. Mejora la psicomotricidad
 6. Promueve nuevas habilidades motoras
- BENEFICIOS SOCIALES:
 1. Mejora la imagen social de la vejez
 2. Permite la integración del mayor
 3. Favorece las nuevas amistades y amplía las redes de apoyo social
 4. Promueve las relaciones intergeneracionales
 5. Reduce costos sanitarios y sociales
 6. Mejora la productividad.

“En una revisión de proyectos realizada por el Departamento de psicología de la Universidad Nacional de Australia, se demostró que el ejercicio es un antidepresivo, un antiestrés y mejora los estados de ánimos de las personas que participan en un programa de entrenamiento”.¹²

Y en un nivel más indeterminado los beneficios que la mujer adulta tiene al participar en actividades físico- deportivas, tiene los siguientes beneficios dividida en tres dimensiones existenciales del ser humano:

¹²Morel, Véronique. Ejercicio y el adulto mayor. Geosalud Revista de Educación, 2011, vol. 11, no 2, pp. 34.

- “Mantener y mejorar sus capacidades funcionales (eficacia cardio-respiratoria, mecánica y neuromuscular) para conseguir una integración personal (conocimiento de su mismo).
- Adaptarse y controlar el ambiente físico que los rodea, mediante la conciencia para desplazarse y proyectarse en relación con cosas y personas que le rodean.
- Comunicarse, es decir, compartir ideas y sentimientos, expresarse, clarificar. Implica integración grupal mediante el trabajo en equipo y las relaciones de competición y liderazgo. Por último supone una implicación cultural ya que su participación implica la comprensión de la cultura en el que está inserto. “¹³

“Hernández Moreno cita los siguientes beneficios a nivel pragmático:

- a) En el aparato locomotor: evita la descalcificación ósea; favorece la movilidad articular, frena la oatrofia muscular, conserva la fuerza muscular, mantiene la flexibilidad y tono de la musculatura, permite controlar el aumento de peso.
- b) En el aparato cardio-vascular: favorece una mayor fluidez en la circulación sanguínea; minoriza el riesgo de arteriosclerosis e hipertensión; reduce el riesgo de formación de coágulos en los vasos, y por tanto el riesgo de sufrir trombosis- embolia.

¹³ Martínez, op. Cit. P 91.

- c) En el aparato respiratorio: aumenta la capacidad respiratoria, garantiza una mejor oxigenación de la sangre, relaja física y psíquicamente estimula y facilita la digestión.
- d) En el sistema nervioso: favorece el mantenimiento de ciertos reflejos, facilita el mantenimiento de la capacidad de atención y concentración, permite conservar la capacidad de atención y concentración, permite conservar la capacidad de orientación en el espacio.
- e) En los órganos sensoriales: facilita la vida de relación con los demás y con el entorno, favorece la comunicación no verbal, mejora la orientación espacio- temporal.”¹⁴

Hernández Moreno cita que las “actividades físicas hace posible la comunicación y expresión de sentimientos e ideas, es un medio ideal para la integración grupal y sociabilidad, permite la implicación cultural en aquellas actividades de tipo físico que lo requieran”.¹⁵

También que el área psicológica los beneficios que se pueden mencionar son que la práctica deportiva prolonga la vida permitiendo disfrutar más, al igual que disminuye las enfermedades mentales como la depresión y otros tipos de trastornos.

¹⁴Idem.

¹⁵Idem.

1.1.2.12 AFECTIVIDAD:

“Se han hecho varios descubrimientos importantes sobre la afectividad positiva y negativa según Watson. La afectividad positiva esta correlacionada con la personalidad extrovertida, y la afectividad negativa con la personalidad neurótica, la afectividad positiva contiene las subdimensiones de la jovialidad, como estar alegre, feliz y animado. La seguridad en uno mismo como estar confiado, fuerte y audaz. Y la atención, como estar alerta, concentrado y decidido. Después de los 30 años la afectividad es muy constante en el tiempo. La afectividad negativa alcanza el máximo hacia el final de la adolescencia y luego disminuye con el tiempo siendo menos hasta la madurez. Tanto la afectividad positiva y negativa son rasgos parcialmente hereditarios con unos coeficientes de herencia cercanos. Sin embargo las influencias del entorno pueden mejorar la afectividad positiva. La afectividad positiva está asociada a una mayor satisfacción laboral y marital. Es probable que la relación entre estas variables sea compleja y bidireccional de forma que la afectividad positiva haga que la persona disfrute más de su trabajo y sus relaciones y que el hecho de ser feliz en el trabajo y en el amor aumente la afectividad positiva la afectividad positiva baja está asociada a una amplia gama de trastornos psicológicos. La afectividad negativa es un aspecto del sistema conductual de inhibición orientado a la evitación. La función de este sistema es provocar una conducta de evitación e inhibir la conducta de aproximación para mantener al organismo lejos de situaciones que pueda suponer peligro, dolor o castigo. En cambio, la afectividad positiva forma parte

del sistema conductual de facilitación que orienta el organismo hacia situaciones potencialmente gratificante que puede producir placer. La función de este sistema es ayudar al organismo a obtener recursos necesarios para la supervivencia como alimento, refugio o pareja”.¹⁶

1.1.2.13 LAS EMOCIONES

“Vivimos en una época en la que el tejido de la sociedad parece deshacerse a una velocidad cada vez mayor, en la que el egoísmo, la violencia y la ruindad espiritual parece corromper la calidad de nuestra vida comunitaria.

Hay un argumento que sustenta la importancia de la inteligencia emocional gira en torno a la relación que existe entre sentimiento, carácter e instinto moral. Existen cada vez más pruebas de que las posturas éticas fundamentales en la vida surgen de capacidades emocionales subyacentes. En principio, el impulso es el instrumento de la emoción; la semilla de todo impulso es un sentimiento que estalla por expresarse en la acción. Existen dos posturas morales que nuestra época reclama son precisamente estas: dominio de sí mismo y compasión.

Los sociólogos señalan el predominio del corazón sobre la cabeza en momentos cruciales. Nuestras emociones nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas solo en las manos del

¹⁶Carr, Alan. Psicología Positiva. Paidós: Ibérica, España, 2007. pp 25

intelecto: los peligros las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de la familia.”¹⁷

“En esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra emoción es *motere*, el verbo latín “mover”, además del prefijo “e”, que implica “alejarse”, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia al actuar. Que las emociones conducen a la acción es muy evidente cuando observamos a niños o animales; solo es en los adultos “civilizados” en los que tan a menudo encontramos la gran anomalía del reino animal: emociones, impulsos arraigados que nos llevan actuar, divorciadas de las relaciones evidentes. Con nuevos métodos para explorar el cuerpo y el cerebro, los investigadores están descubriendo más detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuestas:

- Con la ira, la sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo; el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de hormonas como la adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.
- Con el miedo, la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir, y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él. Al mismo tiempo el cuerpo se

¹⁷ Goleman, Daniel. La Inteligencia Emocional. Vergara Editor S.A. Argentina, 1997. Pp 16.

congela, aunque sea solo por un instante, tal vez permitiendo que el tiempo determine si esconderse sería una reacción más adecuada. Los circuitos de los centros emocionales del cerebro desencadenan un torrente de hormonas que pone al organismo en alerta general, haciendo que se prepare para la acción y la atención se fija en la amenaza cercana, lo mejor para evaluar qué respuesta ofrece.

- Entre los principales cambios biológicos de la felicidad hay un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes. Pero no hay un cambio determinado de la filosofía salvo una tranquilidad, que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente del despertar biológico de las emociones desconcertantes. Esta configuración ofrece al organismo un descanso general, además de buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente y para esforzarse por conseguir una gran variedad de objetos.
- Le amor los sentimientos de ternura y satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático: el opuesto fisiológico de la movilización “lucha o huye” que comparten el miedo y la ira. La pauta parasimpática, también llamada “respuesta de la relajación”, es un conjunto de reacción de todo el organismo, que genera un estado de calma y satisfacción, facilitando la cooperación.

- El levantar las cejas en expresión de sorpresa permite un mayor alcance visual también que llegue más luz a la retina. Esto ofrece más información sobre el acontecimiento inesperado, haciendo que resulte más fácil distinguir con precisión lo que está ocurriendo e idear el mejor plan de acción.
- La expresión del disgusto es igual en el mundo entero y enviar un mensaje idéntico: algo tiene un sabor o un olor repugnante, o lo es en esencia metafórico. La expresión facial de disgusto, el labio superior torcido a un costado mientras la nariz se frunce ligeramente sugiere, como señaló Darwin, un intento primordial de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o de escupir un alimentos perjudicial.
- Una función importante de la tristeza es ayudar a adaptación a una pérdida significativa, como la muerte de una persona cercana, o una decepción grande. La tristeza produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y los placeres y a medida que se profundiza y se acerca a la depresión, hace más lento el metabolismo del organismo. Este aislamiento introspectivo crea la oportunidad de llorar por una pérdida o por una esperanza frustrada de comprender las consecuencias que tendrá en la vida de cada uno y mientras se recupera la energía, planificar un nuevo comienzo. Esta pérdida de energía puede haber obligado a los primeros

humanos entristecidos y vulnerables a permanecer cerca de casa donde estaban más seguros”.¹⁸

¿Las emociones pueden ser inteligentes?

“Salovey incluyen las inteligencias emocionales de Garden en su definición básica de inteligencia emocional, ampliando estas capacidades a cinco esferas principales:

- Conocer las propias emociones: la conciencia de uno mismo reconocer un sentimiento mientras ocurre, es la clave de la inteligencia emocional. La incapacidad de advertir nuestros auténticos sentimientos nos deja a merced de los mismos. Las personas que tienen una mayor certidumbre con respecto a sus sentimientos son mejores guías en su vida y tienen una noción más segura de lo que sienten realmente con respecto a las decisiones personales.
- Manejar las emociones: manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo. Las personas que carecen de esta capacidad luchan constantemente contra sentimientos de aflicción, mientras aquellas que las tienen desarrollada pueden recuperarse con mucha mayor rapidez de los reverse y los trastornos de la vida.

¹⁸Ibid., p. 26

- La propia motivación: ordenar las emociones al servicio de un objeto es esencial para prestar atención, para la automotivación y el dominio y para la creatividad. El autodomínio emocional posterga la gratificación y contener la impulsividad, sirve de base a todos los logros. Y ser capaz de internarse en un estado de “fluidez” permite un desempeño destacado en muchos sentidos. Las personas que tienen esta capacidad suelen ser mucho más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprendan.
- Reconocer emociones de los demás: la empatía, otra capacidad que se basa en la autoconciencia emocional, es la “habilidad” fundamentalmente de las personas. Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren. Esto lo hace mejores en profesiones tales como la enseñanza, las ventas y la administración.
- Manejar las relaciones: el arte de las relaciones es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. Estas son las habilidades que rodean a popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que se destacan en estas habilidades se desempeñan bien en cualquier cosa que dependa de la interacción serena con los demás; son estrellas sociales.”¹⁹

¹⁹Ibid., p 65

Nuestras dos mentes

“En un sentimiento muy real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente. Estas dos formas fundamentales diferentes de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. Una, la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: más destacada en cuanto a la conciencia, reflexiva, capaz de analizar y meditar. Pero junto a este existen otros sistemas de conocimiento, impulsivo, y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional. Estas dos mentes, la emocional y la racional, operan en ajustada armonía en su mayor parte, entrelazados sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo. Por lo general existe un equilibrio entre mente emocional y racional, en el que las emociones. Sin embargo la mente emocional y la mente racional son facultades semiindependientes y como veremos, cada una refleja la operación de un circuito distinto pero interconectado al cerebro”.²⁰

CI e inteligencia emocional: tipos puros

“A diferencia de las conocidas pruebas de CI, hasta ahora no se conoce ningún test escrito que proporcione una “puntuación de inteligencia emocional” y a la vez nunca exista. Aunque se ha llevado a cabo una amplia investigación sobre cada

²⁰Ibid., p 27

uno de los componentes, algunos de ellos como la empatía se analiza mejor probando la habilidad real de una persona para la tarea.

El hombre de elevado CI se caracteriza, por una amplia variedad de intereses y habilidades intelectuales. Es ambicioso y productivo, previsible y obstinado y no se preocupa por sí mismo. También tiene tendencias a ser crítico y condescendiente, fastidioso e inhibición, se siente incómodo con la sexualidad y la experiencia sensual, es inexperto e indiferente emocionalmente afable y frío. En contraste con los hombres que tienen una inteligencia emocional elevada son socialmente equilibrados, sociales y alegres no son pusilánimes ni suelen pensar las cosas una y otra vez. Poseen una notable capacidad de compromiso con las personas o las causas, de asumir responsabilidades y de alcanzar una perspectiva ética; son solidarios y cuidadosos de las relaciones. Su vida emocional es rica y apropiada: se sienten cómodos con ellos mismos, con los demás y con el universo social donde viven.

Las mujeres que pertenecen exclusivamente al tipo de CI elevado tienen la seguridad intelectual esperada, expresan fundamentalmente sus ideas, valoran las cuestiones intelectuales y poseen una amplia variedad de intereses intelectuales y estéticos. También suelen ser introspectivas, son propensas a la ansiedad, a la reflexión, a los sentimientos de culpabilidad y vacilan cuando se trata de expresar abiertamente su ira. En contraste, las mujeres emocionalmente inteligentes suelen ser positivas y expresan sus sentimientos abiertamente y se muestra positivas con respecto a ellas mismas; para ellas, la vida tienen

significado. Al igual que los hombres, son sociables y expresan sus sentimientos de manera adecuada, se adaptan bien a la tensión. Su aplomo social les permite comunicarse fácilmente con personas nuevas; se siente lo suficientemente cómoda con ellas mismas para ser alegres, espontáneos y abiertas a la experiencias sensuales. A diferencia de las mujeres que pertenecen exclusivamente al tipo de CI elevado, rara vez sienten ansiosas o culpables, ni se hunde en la reflexión.

Estas descripciones son extremas; en todos nosotros hay mezcla de CI e inteligencia emocional en diversos grados”.²¹

Conócete a ti mismo

“Los psicólogos utilizan el termino metacognición, un término bastante denso, para referirse a una conciencia del proceso de pensamiento y metahumor para referirse a una conciencia de las propias emociones. En esta conciencia autoreflexiva la mente observa e investiga la experiencia misma, incluidas las emociones. Esta calidad de la conciencia está relacionada con lo que Freud descubrió como una “atención libremente flotante”, algunos analistas lo llaman el “ego observador”, la capacidad de la conciencia de uno mismo que permite al analista dominar sus propias reacciones ante lo que el paciente está diciendo y que el proceso de la asociación libre alimenta en el paciente. La conciencia de

²¹Ibid., p 66

uno mismo no es la atención exaltada por las emociones, que reacciona excesivamente y amplifica lo que se percibe. Se trata, en todo caso, de una forma neutra que conserva la autoreflexión incluso en medio de las emociones turbulentas. Conciencia en uno mismo significa ser “consciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre ese humor” según palabras de John Mayer, psicólogo de la universidad de New Hampshire. La conciencia de uno mismo puede ser una atención a estados más internos que no provoque reacción o juicio. Los pensamientos típicos que indican una conciencia emocional de uno mismo son, entre otros: “no debería sentirme mal”, “estoy pensando cosas buenas para alegrarme”, y en caso de una conciencia de uno mismo más restringidas, el fugaz pensamiento “no pienses en eso”, en respuesta a algo muy perturbador. La conciencia de uno mismo posee un efecto más poderoso sobre los sentimientos intensos y de aversión: la comprensión de que “esto que siento en rabia” ofrece un mayor grado de libertad; no sólo la posibilidad de no actuar sobre ellos, sino la posibilidad añadida de tratar de librarse de ellos.

Mayen opina que la gente suele adoptarse estilos característicos para responder y enfrentarse a sus emociones:

- Consciente de sí mismo: conscientes de sus humores en el momentos en que los tiene, estas personas poseen, comprensibles, cierta sofisticación con respecto a su vida emocional. Su claridad con respecto a su vida

emocional. Su claridad con respecto a las emociones pueden reforzar otros rasgos de su personalidad: son independientes y están seguras de sus propios límites, poseen una buena salud psicológica y suelen tener una visión positiva de la vida. Cuando se ponen de mal humor, no reflexionan ni se obsesionan al respecto y son capaces de superarlo enseguida.

- **Sumergido:** se trata de personas que a menudo se sienten empantanadas en sus emociones e incapaces de liberarse de ellas, como si el humor las dominara. Son volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, por lo que quedan perdidas en el lugar de tener cierta perspectiva. En consecuencia, hacen poco por tratar de librarse del mal humor y sienten que no controlan su vida emocional. A menudo se sienten abrumadas y emocionalmente descontroladas.
- **Aceptador:** estas personas suelen ser claras con respecto a lo que sienten, también tienen tendencia a aceptar sus humores y no tratan de cambiarlos. Al parecer existen dos ramas en el tipo aceptador: los que suelen estar de buen humor y tienen pocos motivos para cambiarlos y las personas que, a pesar de la claridad que tienen con respecto a su talante, son susceptibles con respecto al mal humor pero lo aceptan con una actitud sin hacer nada para cambiarlo a pesar de las perturbaciones que

provoca; esta pauta se encuentra entre personas depresivas que están asignadas a su desesperación”.²²

1.1.2.14 AUTOESTIMA:

Se propone como una definición de autoestima, la percepción valorativa y confiada de sí mismo, que se encarga de motivar a la persona a manejarse con propiedad, a manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida.

Antecedentes teóricos del proceso de la autoestima

Dentro del ámbito psicológico ha habido autores de gran prestigio que se ocuparon del tema de la autoestima, prácticamente desde el nacimiento de la psicología científica en el siglo XIX. Entre ellos pueden mencionarse a William James, fundador de la escuela funcionalista y a Alfred Adler, uno de los mayores exponentes de la escuela psicodinámica.

El funcionalista William James definió la autoestima como: “el resultado de lo que la persona hace para obtener el éxito en aquellas metas que pretende alcanzar”.²³ Por otra parte Adler enfatiza “el papel de la autoestima como uno de los elementos relevantes de la dinámica personal que caracterizan la vida humana”.²⁴

²²Ibid., p 70

²³De Mézerville, Gaston. Ejes de salud mental. Trillas, México, 2007. pp.21

²⁴Idem.

Existe un alto grado de coincidencia entre el pensamiento de Adler y James en este sentido sobre la autoestima, ambos consideran que el autoestima es el resultado de las metas propuestas.

“La autoestima tiene tres componentes los cuales son autoimagen, autovaloración y autoconfianza, la complementan autocontrol, autoafirmación y autorrealización. Finalmente, la suma de todos estos componentes asociados, de tipo actitudinal u observable, que definen a la autoestima puede caracterizarse, en última instancia, por la afirmación: ¡Estoy bien!”²⁵

Componentes inferidos en el proceso de la autoestima

- Autoimagen: consiste en la capacidad de verse a sí mismo, no mejor ni peor, sino como la persona que realmente es. Se entiende como un verse con claridad, semejante a la función que desempeña un buen espejo cuando refleja una imagen con nitidez sin sufrir alteraciones. Se relaciona con otros conceptos como lo es el autoconocimiento y el autoconcepto.
- Autovaloración: consiste en apreciarse como una persona importante para sí misma y para los demás, incluye otros conceptos que se relacionan como el auto aceptación o el autor respeto. En términos prácticos puede entenderse como el percibir con agrado la imagen personal que el individuo puede tener de sí mismo.

²⁵Idem.

- Autoconfianza: se caracteriza por creer que uno puede hacer bien distintas cosas y sentirse seguro al realizarlas. Esta confianza se traduce en un creer en sí mismo y en las capacidades que posee para enfrentarse a distintas situaciones de la vida.

Componentes observables del proceso de la autoestima

- Autocontrol: consiste en manejarse correctamente en la dimensión personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida. En términos prácticos esto implica la capacidad de ordenarse en forma adecuada y ejercer el tipo de dominio propio que fomenta el bienestar del individuo.
- Autoafirmación: puede definirse como la libertad de ser uno mismo y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez. Esto se caracteriza por la capacidad del individuo de manifestarse abiertamente al momento de expresar sus pensamientos.
- Autorrealización: consiste en el desarrollo la expresión adecuada de las capacidades propias, para vivir una vida satisfactoria que sea de provecho para uno mismo y para los demás. Implica el crecimiento del individuo mediante el cultivo y la manifestación de sus potencialidades.

“El primer paso hacia una sana autoestima se caracteriza en la capacidad de verse personalmente de manera realista, tanto en lo que constituye la imagen

actual de sí mismo como en cuanto a la imagen potencial de lo que la persona puede llegar a ser.”²⁶

1.1.2.13 CALIDAD DE VIDA

El concepto de calidad de vida se inició a principios de los años 60 hasta en el año de 1973, en el contexto social y político del llamado Estado de Bienestar en diversas sociedades. Desde entonces este concepto ha tenido una creciente aprobación y utilización para interpretaciones y conceptos planteados por los investigadores para comparar parámetros de salud o bienestar del ser humano. La condición física es el estado corporal suficiente para el desempeño de esfuerzos que demanda la vida diaria; una buena condición física es el cimiento de la aptitud, atlética, pero no hace al atleta. La condición física capacita a la persona para que pueda ejecutar eficazmente las actividades de la vida, como el amor, el trabajo, el servicio, pero no hace al maestro.

Se puede definir como la evaluación que puede hacer el individuo de sus experiencias vitales en determinados momentos, surgiendo este término para referirse a las evaluaciones de las experiencias vitales y como estos se ven afectados por diversas situaciones de la vida. La calidad de vida está relacionada con la salud y el funcionamiento óptimo de las áreas mentales, físicas y sociales.

²⁶Ibid., pp. 38.

Según la Organización Mundial de la Salud OMS “la calidad de vida se define a partir de las percepciones que tiene un individuo de su posición en la vida respecto a su contexto cultural y el sistema de valores de ese contexto en relación con sus propios objetivos, normas y expectativas.”²⁷

Se considera que la calidad de vida depende de la salud física mental de cada individuo como de su capacidad para relacionarse con los de su entorno. Se mencionan seis áreas en las que se divide el abordamiento de la calidad de vida:

1. Salud física
2. Psicológico
3. Grado de independencia
4. Relaciones sociales
5. Relación con el entorno
6. Espiritualidad, religión y creencias personales

1.1.3 HIPÓTESIS:

El área emocional, en el adulto mayor es favorecida por el desenvolvimiento corporal a través de asistir al programa de gimnasia rítmica.

Variable Independiente: Actividad corporal- gimnasia rítmica.

Variables Dependiente: Beneficio emocional.

²⁷Morrison, Val y Bennett, Paul. Psicología de la salud. Pearson, España, 2008, pp. 466

Indicadores:**Variables Independientes:****Expresión corporal:**

Puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.

Lenguaje corporal:

Se refiere a la expresión que se da por medio de movimientos corporales y gestuales, expresando lo que cada uno lleva dentro.

Memoria corporal:

La memoria corporal se basa en el contacto que es comunicación, es un vínculo que establecemos con otros seres u objetos, forma parte de la condición humana, es un don adquirido e incorporado que desarrollamos de modo inconsciente o natural, resulta un patrimonio habitual.

Calentamiento:

A la parte previa de la actividad física a realizar, y que nos prepara, acondiciona y acomoda física y psicológicamente se compone de diferentes partes aunque

esto no es una medida estándar, sino que depende de cada individuo, calidad muscular y condición física.

Rendimiento físico:

Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar.

Variables Dependientes:

Autoestima:

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Autoreconocimiento:

Es reconocerse a sí mismo, reconocer las necesidades, habilidades, potencialidades y debilidades, cualidades corporales o psicológicas, observar sus acciones, como actúa, por qué actúa y qué siente.

Autoaceptación:

Es la capacidad que tiene el ser humano de aceptarse como realmente es, en lo físico, psicológico y social; aceptar cómo es su conducta consigo mismo y con

los otros. Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como forma de ser y sentir.

CAPÍTULO II

2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 TÉCNICA DE MUESTREO

Las técnicas e instrumentos cumplieron con el objetivo de la búsqueda y el registro de la información que se requirió. La investigación se realizó con mujeres de la tercera edad que asisten al grupo de gimnasia rítmica que brinda la municipalidad de Mixco ubicada, 4a. Calle 4-98, Zona 1 de Mixco. La técnica de muestreo se realizó por selección intencionada o por conveniencia, el cual consiste en seleccionar por métodos no aleatorios, una muestra representativa de la población en estudio, la cual será determinada por el investigador. Para la presente investigación, la muestra consistió en 30 participantes, mujeres de la tercera edad con asistencia constante al grupo y habilidad corporal. Para los efectos de la comparación de resultados solo se aplicó a 20 mujeres de la tercera edad por disponibilidad de tiempo.

2.2 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

•**Observación directa:** Se realizaron observaciones en el Centro del Adulto Mayor “Mis Años Dorados” durante dos días, en el período en el que ellas recibían el taller de gimnasia rítmica.

•**Encuesta:** Esta encuesta estuvo formada por 15 preguntas abiertas sobre el área social, familiar, personal y emocional.

•**Talleres:** Se creó un espacio dentro del Centro donde se realizaron actividades grupales, trabajando temas de: autoestima, autocontrol y relaciones interpersonales.

•**Evaluación:** Después de aplicar los talleres se evaluaron los cambios obtenidos en las mujeres de la tercera edad por medio de la realización de una segunda encuesta

2.3 TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE RESULTADOS:

2.3.1 Categorizar y codificar los datos contestados:

Categorizar: Se clasificaron las respuestas obtenidas de cada encuesta de acuerdo a la relación entre las mismas. Por ejemplo: edad, estado civil, relación con la familia y sus amigos, trabajadores o no trabajadores, fuentes de ingresos.

Codificar: Se le asignó un código con la finalidad de identificar las áreas que se debían fortalecer. Las clasificaciones fueron folder rojo significa que debe fortalecer el área de autoestima, folder amarillo debe fortalecer su relación con la familia y folder azul debe de fortalecer sus relaciones interpersonales.

2.4 OPERATIVIZACIÓN DE OBJETIVOS

OBJETIVOS	CATEGORIAS	TÉCNICA
Identificar las áreas emocionales afectadas en la vida de las mujeres de la tercera edad.	Tercera edad: término antrópico-social que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas. En esta etapa el cuerpo se va deteriorando y, por consiguiente, es sinónimo de vejez y de ancianidad.	Observación durante reuniones. Entrevista Preg. 5, 6, 7 y 9.

<p>Trabajar con mujeres de la tercera edad, a través de talleres, aspectos para mejorar su calidad de vida.</p>	<p>Calidad de vida: es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización, pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental.</p>	<p>Entrevista Preg. 4, 8, 9 y 10.</p>
<p>Brindar herramientas adecuadas a las necesidades que presenten el grupo de mujeres de la tercera edad.</p>	<p>Talleres psicológicos: propician un espacio de encuentro para la reflexión, donde las personas que lo deseen puedan participar y a partir del cual, probablemente puedan incorporar algún "darse cuenta" que les sea útil en sus vínculos cotidianos.</p>	
<p>Mejorar las relaciones interpersonales estrechando vínculos afectivos, entre sus compañeras de gimnasia rítmica.</p>	<p>Salud mental: en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.</p>	<p>Entrevista Preg. 8 y 10</p>
<p>Comparar los cambios en las áreas emocionales de las mujeres de la tercera edad, antes y después de la implementación de los talleres.</p>	<p>Emocionalidad: una cultura afectiva donde se expresan fácilmente sus pensamientos y sensaciones, ya que esto alivia la tensión.</p>	

2.5 INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

•Encuesta:

Esta encuesta estuvo formada por 15 preguntas abiertas sobre situaciones de la vida cotidiana, relación con la familia, relaciones interpersonales, su vida laboral, recuerdos agradables y desagradables de su vida, previamente estructuradas por las investigadoras, con el propósito de determinar la situación emocional que presentaban las mujeres que formaron parte de la muestra, la realización de este instrumento fue en un día, de manera individualizada porque algunas de ellas eran analfabeta o estaban en proceso de aprender la escritura y lectura. Ver anexo No. 1.

•Autobiografías:

Se utilizó esta técnica con el fin de obtener datos relevantes sobre la vida pasada y presente de las mujeres, este relato fue escrito por algunas mujeres que formaban parte de la muestra, ya que 80% de la población era analfabeta. Por motivos propios del Centro no se nos permitió hacer grabaciones de los relatos.

•Talleres:

Los talleres se realizaron con el fin de aportar herramientas adecuadas a las necesidades que presentaron las mujeres en los niveles económicos, emocionales, socioafectivos, etc. Y de esta forma, se consiguió un

autoconocimiento y fortalecer sus relaciones interpersonales. Se creó un espacio dentro del Centro donde se realizaron actividades grupales, trabajando temas de: autoestima, autocontrol y relaciones interpersonales. Estos talleres tuvieron una duración de 60 minutos, como rutina a los talleres se realizó al inicio de cada uno de ellos, saludo y relajación para que estuvieran en la mejor disposición de trabajar. Ver anexo no. 2.

•Segunda evaluación:

Posterior de haber realizado los talleres se aplicó una segunda encuesta con el fin de realizar una comparación sobre los cambios obtenidos en las mujeres en su área social, familiar y emocional.

CAPÍTULO III

3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR Y DE LA POBLACIÓN

3.1.1 Características del lugar

Esta investigación fue realizada en el Centro del Adulto Mayor “Mis años dorados”, ubicada en la zona 1 de Mixco Guatemala, en la cual asisten personas de la tercera edad en donde las mujeres tienen la oportunidad de integrarse a diferentes talleres que les brinda en los cuales está la gimnasia rítmica. Dicho centro es una institución gubernamental, dirigida financieramente por la esposa del alcalde actual.

Cuenta con diferentes salones en donde reciben fisioterapia, alfabetización, manualidades, bisutería, juegos al aire libre y clínica médica, impartida por personal especializada en cada área. A estas personales se les atienden de lunes a viernes de un horario de 8:00 de la mañana 17:00, con diferentes actividades diarias, se les brinda refacción matutina, almuerzo y refacción vespertina. Cuenta con dos administradores, cocineras y seguridad para el egreso e ingreso de la población.

3.1.2 Características de la población.

La población que fue objeto de estudio de esta investigación, consistió en 30 mujeres de la tercera edad, que en su mayoría pertenecían a un nivel de baja escolaridad, pocos recursos económicos, debido a que no cuentan con el beneficio de la jubilación laboral algunas sobreviven con la ayuda mensual del gobierno otras trabajan como comerciantes y otras reciben ayuda familiar. Nos encontramos en la mayoría de casos mujeres viudas, algunas de ellas no tienen parientes con quien vivir por lo tanto viven solas en casa propia o alquilando un cuarto, otras cuentan con el apoyo de sus hijos u otro familiar, algunas poseen diagnósticos clínicos como accidentes cerebrovasculares con secuelas físicas, lingüísticas y daños cerebrales leves. Las mujeres presentan desequilibrio emocional, experimentando emociones como la tristeza, el enojo, la frustración, ansiedad y culpa, baja autoestima con dificultad con sus relaciones interpersonales a causa de tener una historia de vida complicada por factores familiares y conyugales.

Al aplicar las entrevistas profundizamos en la opinión a nivel emocional que como mujeres de la tercera edad experimentan y la mayor parte del tiempo reprimen sus emociones y sentimientos por miedo a ser juzgadas, señaladas, incomprensibles o simplemente porque se han acostumbrado a estar solas y no saben como expresarlo ante los demás.

Las mujeres entrevistadas mostraron ser participativas, con disposición a nuevos aprendizajes que beneficien su calidad de vida.

3.2 ANÁLISIS GLOBAL

La tercera edad idealmente debería de ser una etapa de descanso, reflexión, y de oportunidades para realizar cosas postergadas a causa de la responsabilidad familiar. Lamentablemente las mujeres de la tercera edad al encontrarse en esta etapa atraviesan por un tiempo de aceptación, por varios factores como los cambios de edad, no encontrar oportunidades laborales, duelo por la pérdida de su pareja, la separación madre- hijo, pérdida de amigos y seres queridos, ser personas marginadas, con deterioro físico, mental y de salud, buscando ser

RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN

TABLA #1

No. De observación	Resultado	Análisis
Día 1	Al inicio del trabajo de campo realizamos una visita institucional con el fin de observar el ambiente en que se desenvuelven las mujeres que participan de los beneficios que brinda la institución	Esto fue de mucha ayuda ya que a partir de ello obtuvimos información primaria como mobiliario y espacios físicos en donde podríamos realizar nuestras actividades así como el personal administrativo con el que cuenta la institución y la población

		con la que trabajamos siendo este nuestro primer contacto con ellas y el inicio del rapport.
--	--	---

Fuente: observación realiza por las estudiantes de psicología

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

TABLA #2

Pregunta	Respuestas	Análisis
<p>Datos Generales: edad, lugar de origen, estado civil y ¿a qué se dedica?</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Las mujeres se encontraban entre las edades de: 60 a 92 años. •Entre los lugares de origen se encuentran: Guatemala y Sacatepéquez. •Entre el estado civil más frecuente están; viudas, separadas y casadas. •Entre los oficios y profesiones a que se dedicaban están: “Soy amas de casa”, “Limpio casas” “Maestra jubilada”. 	<p>Los resultados obtenidos de esta pregunta nos indicaron que las mujeres que formaron parte de la muestra está en un rango de edad de 60 a 92 años, que pertenecen al departamento de Guatemala y Sacatepéquez. La mayoría de ella tuvieron un patrón de crianza en donde por presión social debían de contraer matrimonio a cierta edad, por consiguiente formar una familia, es por ello el estado civil más relevante es el de estar casadas. Sin embargo hay unas variante como estar viudas por que han sufrido la pérdida de su pareja estos años y</p>

		separadas por tuvieron algún conflicto en su matrimonio decidiendo terminar con el incluso sin tener una familia.
Datos de conyugue: Edad, lugar de origen y ¿a qué se dedican?	<ul style="list-style-type: none"> • No se encuentran edad porque ya fallecieron o están separados por lo que no se tiene datos. • Por lo tanto los únicos datos de origen que se pudieron recabar es que pertenecen a Mixco, Patzun y la Costa. • La mayoría de las respuestas son: “Fue albañil” “Trabajo de jardinero” “Fue carpintero” “Policía” 	Lamentablemente no se obtuvieron muchos datos en esta preguntas por la razón mencionada anteriormente, porque unos ya han fallecidos y otros porque no hay contacto con el conyugue.
¿Con quién vive?	<ul style="list-style-type: none"> • Entre las respuestas obtenidas están: “Vivo sola” “Con mis hijos” “Con mi hermana y mi sobrina” 	Es en esta pregunta en donde se inició a observar su necesidad de afecto, causado porque la convivencia conyugal no existe desde hace varios años y lo que reciben no llena esa necesidad.

<p>¿Recibe algún apoyo económico de alguna institución o de algún familiar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas respuestas son: “No hay apoyo económico”, “De mis hijos”, “De mi hermana y sobrina” “ Jubilación del IGSS” 	<p>En esta pregunta se puede observar como presentan falta de apoyo económico en algunos casos, es por ello que acuden a pedir ayuda a instituciones como lo este caso del Centro de Atención al Adulto Mayor, porque les brindan servicio de alimentación y talleres en donde pueden realizar diversas actividades para sentirse capaces de aprender aun en esta etapa de la tercera edad.</p>
<p>¿Qué actividad realiza para obtener fondos económicos mensualmente?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas respuestas fueron: “Vendo cosas de primera necesidad” “Pido ayuda a iglesias y otros lugares” “Vendo comida” “Nada” 	<p>Algunas de estas mujeres buscan la manera de sobresalir aun cuando no reciben apoyo de nadie, refirieron que vendían cosas de primera necesidad para tener recursos económicos, sin embargo también se puede observar como hay algunas de estas</p>

		<p>mujeres que no hacen nada porque ellas si reciben apoyo de jubilación y con esto logran salir adelante mes a mes. No todas corren con la misma suerte ya que las necesidades entre ellas son diversas.</p>
<p>¿Qué realiza en sus tiempos libre?</p>	<p>• Algunas respuestas fueron:</p> <p>“Lavo ropa”</p> <p>“Estoy en talleres”</p> <p>“Cuido mis plantas”</p> <p>“Ayudo en casa”</p> <p>“ Miro televisión”</p>	<p>Algunas mujeres tienen la necesidad de trabajar aun en sus tiempos libres, porque no tienen los recursos económicos suficientes para sobrevivir. Otras se dedican a descansar y vivir sus últimos años tranquilamente, realizando actividades que deberían de hacerse en esta etapa.</p>
<p>Mencione un recuerdo agradable</p>	<p>•Algunas respuestas fueron:</p> <p>“Cuando era joven esta con mis papas y me daban de comer”</p> <p>“Conocer a Dios”</p> <p>“Cuando nacieron mis</p>	<p>Se observó que la mayoría de las respuestas hacen referencia que las mujeres se sienten bien cuando se son independientes, cuando</p>

	<p>hijos”</p> <p>“Cuando empecé a vender mi propia comida”</p> <p>“Cuando me enamore”</p>	<p>están llenas de amor creando en ellas satisfacción, por lo que han realizado, o por lo que han sentido.</p>
<p>Mencione un recuerdo desagradable</p>	<p>• Algunas respuestas fueron:</p> <p>“Mis padres no estaban felices con mi novio”</p> <p>“Que me buscaban novio”</p> <p>“Cuando mi esposo me pegaba”</p> <p>“Cuando entre en el alcoholismo”</p> <p>“Cuando fui rechazada al solicitar trabajo”</p>	<p>Estos aspectos nos dan referencia que las mujeres han sufrido de diferentes maneras creando en ellas sentimientos de culpabilidad, al creer que le han fallado a sus padres, sentimientos de frustración, al no escoger a la pareja que ellas han deseado, sentimientos de rechazo, al no creer que ella fueran capaces de realizar alguna tarea. Estos sentimientos han creado en las mujeres una baja autoestima, al no sentirse amadas, respetadas y comprendidas.</p>
<p>En cinco palabras describa como usted se</p>	<p>• Algunas respuestas fueron:</p> <p>“amigable”</p>	<p>Las mujeres se relacionan de diferente manera, la mayoría de</p>

<p>relaciona con las demás personas</p>	<p>“caritativa” “selectiva” “comprensiva” “reservada”</p>	<p>ellas se esfuerzan por conservar a sus amistades, aunque sus relaciones interpersonales son afectadas por que en el pasado su patrón de crianza no ha sido el adecuado y han vivido situaciones que afectan dar amor otras personas, el tener confianza.</p>
<p>¿Se le dificulta conservar amistades?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de las mujeres respondieron que “No”. 	<p>Durante este proceso han aprendido a convivir en el centro, porque llegan todos los días, están en los mismos talleres y esto ha hecho que mejoren sus relaciones interpersonales a pesar de los que han vivido.</p>
<p>¿Cómo es la relación con su familia?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas de las respuestas fueron: “Se relaciona poco” “Buena nos reunimos” “Con los hijos bien” “No acepta a mi nueva pareja” 	<p>Esta área se ve dañada por que a pesar de han formado una familia, por factores de tiempo, distancia, falta de interés no logran relacionarse de una manera adecuada,</p>

	<p>“Mis hijos viven lejos y me cuesta mucho verlos”</p>	<p>no hay comunicación, ni interés de parte de los hijos hacia los padres y viceversa, es por ello que viven de cierta manera con resentimientos, sentimiento de culpa, tristeza y enojo.</p>
<p>¿Acostumbra a reunirse con sus amigos?</p>	<p>• Algunas de las respuestas fueron: “No” “No tienen” “Muy poco” “Si” “Si, pero no me gustan que me quiten mis cosas”</p>	<p>Algunas de ellas refirieron que no tienen muchas amistades, o que se reúnen dejando periodos largos sin convivir. Otras se reúnen constantemente aunque haya roces entre ellas, se quiso conocer un poco más el motivo del sentimiento de egoísmo pero ya no se pudo obtener más información.</p>

Fuente: encuesta realizada por las estudiantes de psicología.

RESULTADOS DE LOS TALLERES

TABLA #3

Nombre del taller	Actividades	Análisis
<ul style="list-style-type: none"> •Autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Visualización y relajación “El Pasaje” • Comentarios sobre la relajación. • Realización de actividad de autoestima: Se presentó un dibujo en donde las mujeres debían observar y proyectar en ellas los sentimientos que en ese momento presentaba, en papeles de colores escribían las emociones después las pegaban alrededor del dibujo explicaban porque se sentían así. • Despedida 	<p>Al inicio las mujeres se presentaron tímidas, dudaron de su participación en las actividades. Sin embargo al finalizar la actividad se mostraron entusiasmadas, colaboradoras e interesadas en continuar con las próximas actividades. Una de las señoras que formó parte de la muestra desde el inicio hizo la observación que no se quería involucrar porque a ella no le agradaba que ejercieran presión para hablar acontecimientos de su vida pasada, sin embargo estaba atenta a lo que se trabajó.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto 	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo 	<p>En este taller las</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Visualización y relajación “El Mar”. •Comentar sobre la relajación •Autoconcepto: Se les brindo una hoja doble oficio en blanco en donde ella deberían dibujar una figura humana como ellas desearan y en un lugar agradable, al finalizar el dibujo debían de compartir con las demás señoras lo que habían realizado. • Despedida 	<p>mujeres realizaron dibujos sobre su estado de ánimo representado por una figura humana o por un paisaje, a pesar que algunas de ellas presentaban dificultad física realizaron la actividad esforzándose por presentar un trabajo elaborado a nivel de las demás. La señora que comentamos anteriormente en el primer taller, participó de esta actividad realizando su dibujo y compartiendo con los demás en un diálogo muy breve sobre sus sentimientos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones interpersonales 	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Visualización y relación “cambio de emociones” • Comentar sobre la relajación • Relaciones interpersonales: Realizaran un pincho de 	<p>En este taller las mujeres se mostraron integradas a la actividad, siguieron instrucciones sin dificultad; al inicio cuando se les pidió que compartieran con otra compañera lo que habían realizado se</p>

	<p>frutas, decorándolo. Al terminar de realizarlo las mujeres compartirán su pincho con otra compañera comentando características positivas que posea.</p> <p>Al terminar comentaran y explicaran la importancia de compartir y el de dar a los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Despedida 	<p>mostraron inconformes, sin embargo aunque no fuera de su agrado la actividad, bastó con que una de ellas opinara: que aunque no fuera muy agradable el compartir con alguien más habían visto la necesidad de mejorar en esa área para tener una relación armoniosa entre ellas. Se involucraron más mujeres de la población que se atendido anteriormente.</p>
--	--	--

Fuente: talleres realizados por las estudiantes de psicología

CUADRO # 1
RESULTADOS DE LA ENCUESTA ANTES DE LA APLICACIÓN

AREA	PREGUNTA	Edad	Frecuencia
Vida personal-familiar	1. Edad de las encuestadas.	60	2
		62	1
		66	1
		67	2
		68	1
		69	1
		70	3
		71	1
		74	1
		77	1
		78	2
		80	1
		82	1
		90	1
		92	1
	Total	20	
	2. Lugar de origen de las mujeres de la tercera edad	Procedencia	Frecuencia
		Chuarancho	1
		Escuintla	1
		Quetzaltenango	2
		Baja Verapaz	1
		Chimaltenango	1
		Sacatepéquez	3
		Mixco	4
		Ciudad capital	7
		Total	20
	3. Estado Civil de las mujeres de la tercera edad.	Estado Civil	Frecuencia
		Soltera	6
		Casada	4
		Divorciada	3
		Viuda	6
		Unida	1
		Total	20
	4. ¿A qué se dedica?	Profesión u oficio	Frecuencia
		Costurera	1
		Asistir a talleres	1
		Trabajo de limpieza	2

		Maestra	1
		Cuidar personas	2
		Comerciantes	1
		Ama de casa	12
		Total	20
	5. Conyugue	Conyugue	Frecuencia
		Vive	6
		No vive	8
		No tiene	6
		Total	20
	6. ¿Con quién vive?	Personas	Frecuencia
		Con familiares	5
		Sola	4
		Con su esposo e hijos	1
		Con su pareja	3
		Con sus hijos	7
		Total	20
	7. ¿Recibe apoyo económico de alguna institución o familiar?	Apoyo económico	Frecuencia
		Si	12
		No	8
		Total	20
	8. ¿Qué actividad realiza para obtener fondos económicos mensualmente?	Actividad	Frecuencia
		Nada	12
		Trabajos de limpieza	3
		Ventas	3
		Cuida nietos	1
		Pide ayuda/limosna	1
		Total	20
	9. ¿Qué realiza en sus tiempos libres?	Actividad	Frecuencia
		Cuida a sus nietos	1
		Trabajos del hogar	3
		Trabajar	1
		Asistir a la iglesia	2
		Leer	1
		Pasear	1
		Reunirse con amigas	1
		Ir a talleres	1
		Descansar	9
		Total	20
	10. ¿Cómo es la relación con su	Tipo	Frecuencia
		Buena	10

	familia?	Mala	6
		Poca relación	4
		Total	20
Vida Social	11. ¿Cómo se relaciona con las demás personas?	Relación	Frecuencia
		Sin discusiones	4
		Respeto	8
		Agradables	1
		Ayuda	4
		Amistad	3
		Total	20
	12. ¿Se le dificulta conservar amistades?	Dificultad	Frecuencia
		Si	12
		No	8
		Total	20
	13. ¿Acostumbra a reunirse con sus amistades?	Se reúne	Frecuencia
		Si	10
No		4	
Poco		6	
	Total	20	
Emocional individual	14. Mencione un recuerdo agradable de su vida	Recuerdo	Frecuencia
		“Cuando nacieron mis hijos”	2
		“Cuando era joven e inicie mi negocio”	1
		“Celebrar mi cumpleaños”	1
		“Cuando iba a la escuela”	2
		“cuando construí mi casa”	3
		“Cuando recibí a Dios”	1
		“cuando conocí a mi pareja”	2
		“cuando conocí a mis nietos”	2
		“cuando viaje a otro país”	1
		“Estar con mis papás”	2
		No respondió	3
		Total	20

15. Mencione un recuerdo desagradable de su vida		Recuerdo	Frecuencia
		“cuando mi esposo me golpeaba”	1
“mi esposo me engañaba”	2		
“Cuando mi novio se fue a otro país”	1		
“Cuando me rechazaron en un trabajo por la edad”	2		
“muerte de un familiar”	5		
“Estar en el alcoholismo”	3		
“Cuando me enferme”	1		
“Cuando sufrí por estar sola”	2		
“Que mis papás no estuvieran de acuerdo con mi pareja”	1		
No respondieron	2		
Total	20		

Fuente: encuesta realizada por las estudiantes de psicología antes de la aplicación de los talleres.

**CUADRO #2 RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA
POSTERIOR A LA REALIZACION DE LOS TALLERES**

AREA	PREGUNTA	Edad	Frecuencia
Vida personal- familiar	1. Edad de las encuestadas.	60	2
		62	1
		66	1
		67	2
		68	1
		69	1
		70	3
		71	1
		74	1
		77	1
		78	2
		80	1
		82	1
		90	1
		92	1
	Total	20	
	2. Lugar de origen de las mujeres de la tercera edad	Procedencia	Frecuencia
		Chuarrancho	1
		Escuintla	1
		Quetzaltenango	2
		Baja Verapaz	1
		Chimaltenango	1
		Sacatepéquez	3
		Mixco	4
		Ciudad Capital	7
		Total	20
	3. Estado Civil de las mujeres de la tercera edad.	Estado Civil	Frecuencia
		Soltera	6
		Casada	4
		Divorciada	3
		Unida	1
		Viuda	6
		Total	20

4. ¿A qué se dedica?	Profesión u oficio	Frecuencia
	Costurera	1
	Asiste a talleres	1
	Trabajo de limpieza	2
	Maestra	1
	Cuidar personas	2
	Comerciantes	1
	Ama de casa	12
Total	20	
5. Conyugue	Conyugue	Frecuencia
	Vive	6
	No vive	8
	No tiene	6
	Total	20
6. ¿Con quién vive?	Personas	Frecuencia
	Con familiares	5
	Sola	4
	Con su esposo e hijos	1
	Con su esposo	3
	Con sus hijos	7
	Total	20
7. ¿Recibe apoyo económico de alguna institución o familiar?	Recibe	Frecuencia
	Si	12
	No	8
	Total	20
8. ¿Qué actividad realiza para obtener fondos económicos mensualmente?	Actividad	Frecuencia
	Nada	12
	Trabajos de limpieza	3
	Ventas	3
	Cuida nietos	1
	Pide ayuda/ limosna	1
	Total	20
	9. ¿Qué realiza en sus tiempos libres?	Actividad
Cuida nietos		1
Trabajos del hogar		3

		Asistir a la Iglesia	2
		Leer	1
		Descansar	9
		Ir a talleres	1
		Pasear	1
		Pasear con sus amigas	1
		Trabajar	1
		Total	20
	10. ¿Cómo es la relación con su familia?	Relación	Frecuencia
		Buena	14
		Mala	2
		Poca relación	4
		Total	20
Vida social	11. ¿Cómo se relaciona con las demás personas?	Relación	Frecuencia
		Comprensión	8
		Amistad	6
		Respeto	3
		Compartir	1
		Platicar	2
		Total	20
	12. ¿Se le dificulta conservar amistades?	Dificultad	Frecuencia
		Si	7
		No	13
		Total	20
	13. ¿Acostumbra a reunirse con sus amistades?	Se reúne	Frecuencia
		Si	14
No		2	
Poco		4	
Total		20	
Emocional individual	14. Mencione un recuerdo agradable de su vida	Recuerdo	Frecuencia
		"Cuando jugaba con mis amigas"	1
		"Cuando viajaba"	2
		"Cuando inicie mi vida"	1

		"Cuando me enamore"	3
		"Cuando recibí a Dios"	3
		"Cuando nacieron mis hijos"	4
		"Cuando era niña y estaba con mi familia"	6
		Total	20
	<p style="text-align: center;">15.</p> <p style="text-align: center;">Mencione un recuerdo desagradable de su vida</p>	Recuerdo	Frecuencia
		"Cuando me dio un derrame"	1
		"Cuando me asaltaban y me quitaban mis cosas"	1
		"El alcoholismo en mi familia"	6
		"Muerte de un familiar"	7
		"No tuve ningún problema"	2
		No respondieron	3
		Total	20

Fuentes: encuesta realizada por las estudiantes de psicología, a las mujeres de la tercera edad posterior a los talleres.

ANALISIS DE LA EVALUACIÓN PRE Y POST TALLERES

Los objetivos que se plantearon al realizar la investigación, se alcanzaron de manera satisfactoria ya que se identificaron las áreas emocionales afectadas con la ayuda de la encuesta, lo cual nos dio el enfoque para trabajar los talleres que se impartieron brindando las herramientas adecuadas según las necesidades que presentó el grupo. Al finalizar las actividades programadas con los talleres, se aplicó nuevamente la encuesta con el objetivo de obtener respuestas que indicaran avances significativos en la población que formó parte de la muestra de esta investigación. Como resultado de estas encuestas aplicadas se logró realizar la comparación entre respuestas obtenidas en la primera encuesta y respuestas obtenidas en la segunda encuesta. En el área familiar observamos que en la pregunta ¿Cómo se relacionaba con su familia?, de 30 mujeres 14 tenían una buena relación, 4 poca relación y dos mala relación en la segunda encuesta observamos que aumento en número que tienen una buena relación con su familia refiriendo que han decidido mejorar la relación con su familia porque reconocen la importancia de tener contacto con ellos. En el área social en la pregunta ¿Se le dificulta conservar amistades? En la primera encuesta la mayoría respondió que no y en la segunda encuesta nuevamente la mayoría respondió que no, es un aspecto favorable ya que es importante que se conserve ese lazo de amistad que tienen. La pregunta ¿Acostumbra reunirse con sus amistades?, en la primera encuesta la mayoría respondió que sí, como segunda opción no y como tercera opción poco, en la segunda encuesta se

obtuvo favorablemente que la mayoría continuaba reuniéndose con sus amistades, como segunda respuesta ahora obtuvo que poco refiriendo que quieren mejorar la relación con sus amistades dentro y fuera del grupo y como tercera opción con muy pocas respuestas el no. En el área emocional individual en la pregunta, ¿Mencione un recuerdo agradable en su vida?, en la primera encuesta tres de ellas refirieron no querer responder a esta pregunta porque no tenían recuerdos agradables de su vida, cuando se realizó la encuesta por segunda vez, hubo un cambio significativo en ellas ya que todas encontraron un recuerdo agradable que podían compartir. En la pregunta ¿Mencione un recuerdo desagradable en su vida?, en la primera encuesta 6 de ellas no respondieron refiriendo que todo en su vida había estado bien, no querían responder o querían recordar porque eran muy desagradable su recuerdo. En la segunda encuesta también se obtuvo cambios ya que solo tres de ellas se negaron a responder porque no querían recordar.

Como resultado global de esta comparación se obtuvo que varias de ellas refirieran haber descubierto las áreas en donde debían de mejorar como por ejemplo, sus relaciones interpersonales porque por situaciones que habían vivido no se sentían preparadas para relacionarse con las demás. Otros comentarios fueron de agradecimiento porque les había ayudado a estrechar la relación que había en el grupo y reconocer las necesidades de las demás, para apoyarse unas a otras. Se pudo verificar con estos testimonios los cambios que se habían observado durante la ejecución de cada taller, sobresaliendo la actitud positiva

de cada una de ellas durante la ejecución del último taller. Al realizar esta investigación cualitativa se obtuvo una experiencia gratificante y enriquecedora para nuestra profesión y nuestra vida, ya que se realizó de manera directa, permitiéndonos un acercamiento a la problemática investigada.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Las mujeres de la tercera edad experimentan diferentes emociones, aunque estas sean positivas o negativas son un elemento fundamental ya que las motivan a la búsqueda de oportunidades de superación personal que les permita mejor calidad de vida.
- La emoción más frecuente en las mujeres de la tercera edad es: la tristeza como parte del proceso de duelo por la pérdida de su pareja, la separación madre- hijo, pérdida de amigos y seres queridos, ser personas marginadas, con deterioro físico, mental y de salud.
- El deseo de superación que las mujeres de la tercera edad experimentan, las motiva a buscar incorporación educativa, social y laboral. Por ello es que asisten a los diversos talleres que les ofrece el programa de la Municipalidad de Mixco “Mis años Dorados”.
- Las mujeres de la tercera edad que han logrado manejar de una manera asertiva sus emociones, experimentan mayor aceptación de la etapa en la que se encuentran, lo que les permite avanzar emocionalmente y al mismo tiempo obtienen mejores resultados al involucrarse en el medio en el que se desenvuelve.
- Las mujeres de la tercera edad que recibieron ayuda psicológica profesional lograron identificar, expresar y manejar de una mejor manera sus emociones, obteniendo así un equilibrio emocional que benefició su calidad de vida.

4.2 RECOMENDACIONES

A la Institución:

- Implementar talleres de orientación psicológica, donde se explique a las mujeres la importancia de su estabilidad emocional en el proceso de búsqueda de superación.
- Trabajar de manera individual con las mujeres que requieran apoyo terapéutico, para superar procesos de duelo y que necesitan apoyo en áreas emocionales causadas por situaciones de su historia de vida.
- Continuar brindándoles el apoyo que reciben con los diversos talleres que les ofrece el programa “Mis años Dorados”, para que sea una vía de superación educativa, social y laboral.
- Brindarles talleres grupales, en donde encuentren apoyo social y puedan expresar sus emociones y sentimientos que reprimen a causa de no contar con apoyo familiar y profesional.
- Reforzar a través de actividades grupales las herramientas brindadas para continuar identificando, expresando y manejando de una mejor manera sus emociones, obteniendo así un equilibrio emocional beneficiando su calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

BELSKY, Janet. Psicología del envejecimiento: Teorías investigaciones e intervenciones. España: Masson, 1996. 459 p. ISBN: 8445803794 9788445803790

CARR, Alan. Psicología Positiva. 2da. ed. España: Paídos: Ibérica 2007. pp. 425. ISBN: 9788449320484

DE MÉZERVILLE, Gaston. Ejes de salud mental. 2ª. ed. México: Trillas, 2007. 340 p. ISBN: 9789682469770

ERIKSON, Erik y PASCHERO, Celia. La Aduldez. México: FCE, 1986. 402 p. ISBN 10: 9681607600 ISBN 13: 9789681607609

FERNÁNDEZ, Rocio. Envejecer bien: que es y cómo lograrlo. España: Pirámide, 2002. 449 p. ISBN 9788436816822

FLORES, Luis. Psicología social de la salud promoción y prevención. Colombia: Manual Moderno, 2007. 270 p. ISBN: 9789589446188

GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional. Argentina, Buenos Aires: Javier Vergara Editor S.A. 1997. 397 p. ISBN: 9684972059

MARTÍNEZ, Jesús. Deporte y calidad de vida. Madrid: Librería Deportiva Esteban Sanz, 1998. 545 p. ISBN: 978-84-85977-70-3

MORRIS, Charles y MAISTO, Albert. Psicología. 12ª. Ed. México: Pearson, 2005. 691 p. ISBN: 968-880-856-3

MORRISON, Val y BENNETT, Paul. Psicología de la salud. España: Pearson, 2008. 525 p. ISBN: 970-26-0646-2

OBLITAS, Luis. Psicología de la salud y calidad de vida. 2ª. ed México: Thomson, 2006. 494 p. ISBN: 9706866574

PONT, Pilar. 3ª edad actividad física y salud teoría y práctica. 6ta. ed. Barcelona: Paidotribo, 1994. 319 p. ISBN: 9 7884777 858980

RAMIREZ, Miguel. El deporte en la tercera edad. México: Diana, 1997. 244 p. ISBN: 9681330374

MOREL, Véronique. Ejercicio y el adulto mayor. Geosalud Revista de Educación, 2011, vol. 11, no 2. 427 p.

MENDIZÁBAL, María Rosario. Características de las personas de la tercera edad. Pedagogía social: revista interuniversitaria, 1992, no 7. 177 p.

Envejecen igual los hombres y las mujeres. Disponible en: <http://www.guioteca.com>.

Fecha de consulta 14 de agosto de 2014.

Antecedentes de la vejez. Disponible en:

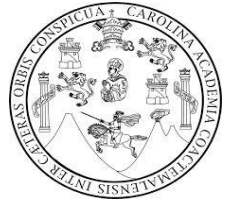
http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/esquivel_m_al/capitulo2.pdf.

Fecha de consulta 20 de septiembre de 2014.

ANEXO

No. 1

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO –CUM-
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
PSICOLOGIA CLINICA**



La presente encuesta que está realizada por profesionales de Psicología, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, tiene como propósito mejorar la salud emocional y mental de las mujeres de la tercera edad, Le rogamos responder todas las preguntas, pues las mismas nos serán de suma utilidad para la investigación en referencia.

DATOS GENERALES

Edad: _____ Lugar de Origen: _____

Estado civil:

Soltera () Casada () Divorciada ()

Viuda () Unida ()

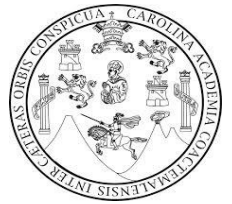
¿A qué se dedica?:

DATOS DEL CONYUGUE:

Edad: _____ Lugar de Origen: _____

¿A qué se dedica?:

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO –CUM-
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
PSICOLOGIA CLINICA**



Instrucciones:

- Responda las siguientes preguntas

¿Con quién vive?

¿Recibe apoyo económico de alguna institución o de algún familiar?

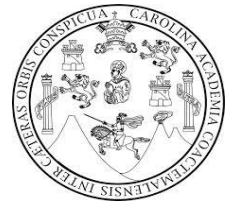
Si () ¿De quién? _____
No ()

¿Qué actividad realiza para obtener fondos económicos mensualmente?

¿Qué realiza en sus tiempos libres?

Mencione un recuerdo agradable de su vida:

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
PSICOLOGIA CLINICA**



Mencione un recuerdo desagradable de su vida:

En cinco palabras describa como usted se relaciona con las demás personas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Se le dificulta conservar amistades?

Si ()
No ()

¿Cómo es la relación con su familia?

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO –CUM-
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
PSICOLOGIA CLINICA**



¿Acostumbra a reunirse con sus amistades?

¿Trabaja o ha trabajado anteriormente?

Si ()

No ()

ANEXO

No. 2

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO –CUM-
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
 DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA –CIEPS- “MAYRA VARGAS
 GUTIÉRREZ”



TALLER NO. 1

Fecha	Tiempo	Objetivo	Actividad	Recursos	Responsables	Observaciones
30 de marzo de 2015	5 minutos	Brindar herramientas adecuadas a las necesidades que presenten el grupo de mujeres de la tercera edad.	<ul style="list-style-type: none"> Saludo: se le brinda un cordial saludo a la población. 		Krizia Pahola Molina Yantuche María Virginia Castillo Pérez.	
	15 minutos		<ul style="list-style-type: none"> Relajación y visualización: Título: Paisaje. Al iniciar la relajación se explicara que se realizaran 5 respiraciones profundas, inhalando aire por la nariz y exhalándola por la boca. Se le pedirá a las mujeres que se sienten de la siguiente forma: espalda pegada al respaldo de la silla, los dos pies sobre el suelo, las manos sobre las piernas y ojos cerrados. Se colocara música de sonidos del bosque e iniciara la visualización Al terminarla se realizaran 5 respiraciones profundas y abrirán los ojos. 	Grabadora CD de música de sonidos de la naturaleza. Sillas.	Krizia Pahola Molina Yantuche	

		30 de marzo de 2015	
5 minutos	Brindar herramientas adecuadas a las necesidades que presentan el grupo de mujeres de la tercera edad.	<p>•Comentar: Al finalizar la relajación, las mujeres comentaran lo que experimentaron y como se sintieron.</p> <p>• Taller de Autoestima:</p> <p>Se mostrará a las mujeres un dibujo de una niña. Se darán las siguientes instrucciones: observen el dibujo detenidamente por unos segundos, al terminar pensemos en las respuestas de las siguientes preguntas: ¿Cómo creen que se siente la niña del dibujo?, ¿Por qué se siente así? Se pedirá la participación de algunas mujeres, y las demás escucharán con atención las opiniones.</p> <p>Se dará un papel de color y un marcador para que ellas escriban dentro de ese papel que es lo que siente la niña del dibujo.</p> <p>Pegaran el papel alrededor del dibujo.</p> <p>Se leerán los que escribieron en los papeles. Si hay comentarios negativos escritos en los papeles,</p>	
		Dibujo de una niña. Masking Tape. Marcadores Cuadros de papel construcción de colores.	<p>María Virginia Castillo Pérez</p> <p>Krizia Pahola Molina Yantuche María Virginia Castillo Pérez</p>

			<p>las mujeres comentaran como pueden cambiar ese sentimiento, a positivo y como puede mejorar eso en su diario vivir. Y si hay comentarios positivos escritos en los papeles se comentaran el porqué de ese sentimiento y como pueden seguir sintiéndose así.</p> <p>Despedida: Se darán las gracias a las señoras por su apoyo y colaboración.</p>		Krizia Pahola Molina Yantuche	
	5 minutos					

RELAJACION Y VISUALIZACION TALLER NO. 1

Tema: El Paisaje.

Imagínate que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas.

- Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.
- La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace ni frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.
- Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.
- Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor.
- Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz.
- Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.
- Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas,

azules... acércate a olerlas. Corta una flor y acércatela a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.

- Sigue caminando muy despacio, sin ninguna prisa, disfrutando del paseo.
- Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas...
- Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígelas a tu boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.
- Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate, y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez.
- Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poderte tumbar cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura... y descansa profundamente, muy profundamente...

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO –CUM-
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA –CIEPS- “MAYRA VARGAS
 GUTIÉRREZ”



TALLER NO. 2

Fecha	Tiempo	Objetivo	Actividad	Recursos	Responsables	Observaciones
30 de marzo de 2015	5 minutos		<ul style="list-style-type: none"> Saludo: se le brinda un cordial saludo a la población. 		Krizia Pahola Molina Yantuche María Virginia Castillo Pérez.	
	15 minutos	Brindar herramientas adecuadas a las necesidades que presenten el grupo de mujeres de la tercera edad.	<ul style="list-style-type: none"> Relajación y visualización: Título: “El Mar”. Al iniciar la relajación se explicara que se realizaran 5 respiraciones profundas, inhalando aire por la nariz y exhalándola por la boca. Se le pedirá a las mujeres que se sienten de la siguiente forma: espalda pegada al respaldo de la silla, los dos pies sobre el suelo, las manos sobre las piernas y ojos cerrados. Se colocara música de sonidos del mar e iniciara la visualización Al terminarla se realizaran 5 respiraciones profundas y abrirán los ojos. 	Grabadora CD de música de sonidos del mar. Sillas.	Krizia Pahola Molina Yantuche	

		30 de marzo de 2015	
5 minutos	<p>•Comentar: Al finalizar la relajación, las mujeres comentaran lo que experimentaron y como se sintieron.</p>		<p>María Virginia Castillo Pérez</p>
30 minutos	<p>• Taller de Autoconcepto:</p> <p>Se le dará a cada señora una hoja doble oficio, lápiz y crayones de madera. En la hoja doble oficio ellas dibujaran una figura humana como ellas deseen o un lugar que a ellas les agrade. Se dará un pequeño periodo de tiempo para que ellas dibujen.</p> <p>Al terminar se llamara a las señoras para salir al Kiosco del jardín, de una manera ordenada se comentara y preguntara lo siguiente: ¿Qué fue lo que dibujaron?, ¿Por qué dibujaron eso? ¿Qué sentían cuando estaban dibujando? Las demás señoras escucharan con atención y si desean realizar algún comentario lo podrán realizar.</p> <p>Al finalizar se explicará que nosotros como seres humanos podemos expresar nuestros</p>	<p>Hojas doble oficio en blanco. Lápices Crayones de madera. Sillas. Mesas</p>	<p>Krizia Pahola Molina Yantuche María Virginia Castillo Pérez</p>

			<p>sentimientos de diferente manera y uno de ellos es dibujando y así también podemos conocer y saber que sienten mis compañeras o amigas.</p>			
	<p>5 minutos</p>		<p>Despedida: Se darán las gracias a las señoras por su apoyo y colaboración.</p>		<p>María Virginia Castillo Pérez</p>	

RELAJACION Y VISUALIZACION TALLER NO. 2

Tema: El Mar.

Colócate en una posición cómoda, si puedes..... tumbado en una colchoneta, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte.....cierra los ojos.....y siente tu respiración, tranquila, en calma.

Vamos A realizar un sencillo ejercicio de relajación:

- A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración.....no la modifique en absoluto, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, has de realizarlo sin juicio, de igual forma en que mirarías como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar.
- Observa tu respiración....sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.
- A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo..... me gusta esta playa.....la visualizo..... miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla,

donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.

- Visualizo toda la playa, el mar azul.... la arena dorada.....me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor.... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espalda....es relajante...es muy agradable..... es una sensación deliciosa..... el mar azul..... el cielo azul sin nubes..... el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de mí..... el calor en mi espalda.....el sol incide sobre mis brazos y los calienta..... al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta ...relajándose más y más.....el sol calienta mi pecho y mis piernas.... mi piernas.....que se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más...Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo....bajo este cielo azul precioso...escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles.... percibo el olor salobre del mar azul.....Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado.

- Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad.....y..... me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta.....contamos lentamente 1..... 2..... 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los

dedos.....tomo aire con más intensidad.....realizando una respiración profunda..... y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO –CUM-
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA –CIEPS- “MAYRA VARGAS
 GUTIÉRREZ”



TALLER NO. 3

Fecha	Tiempo	Objetivo	Actividad	Recursos	Responsables	Observaciones
30 de marzo de 2015	5 minutos		<ul style="list-style-type: none"> Saludo: se le brinda un cordial saludo a la población. 		Krizia Pahola Molina Yantuche María Virginia Castillo Pérez.	
	15 minutos	Mejorar las relaciones interpersonales estrechando vínculos afectivos, entre sus compañeras de gimnasia rítmica.	<ul style="list-style-type: none"> Relajación y visualización: Título: Cambio de emociones Al iniciar la relajación se explicara que se realizaran 5 respiraciones profundas, inhalando aire por la nariz y exhalándola por la boca. Se le pedirá a las mujeres que se sienten de la siguiente forma: espalda pegada al respaldo de la silla, los dos pies sobre el suelo, las manos sobre las piernas y ojos cerrados. Se colocara música de sonidos del mar e iniciara la visualización Al terminarla se realizaran 5 respiraciones profundas y abrirán los ojos.	Grabadora CD de música instrumental Sillas.	Krizia Pahola Molina Yantuche	

30 de marzo de 2015						
5 minutos		<p>•Comentar: Al finalizar la relajación, las mujeres comentaran lo que experimentaron y como se sintieron.</p>			María Virginia Castillo Pérez	
30 minutos	<p>Brindar herramientas adecuadas a las necesidades que presenten el grupo de mujeres de la tercera edad.</p>	<p>• Taller de Relaciones Interpersonales:</p> <p>Se les pedirá a las señoras que salgan al jardín, se ubicaran adentro del kiosko. Se comentara sobre las frutas que más les agrada. Se mostraran 4 carteles donde estará el dibujo de una fruta con un significado (sandia= sabiduría, melón= paz, fresa=amor y piña=alegría). Comentaran que los hace sentir todos esos sentimientos y como los han experimentado.</p> <p>Al terminar se les explicará que se realizaran un pincho de frutas pero deben de seguir los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Decorar el palio. 2. Pasaran en grupos de 4 personas a escoger las frutas que deseen en el palio. 3. Sentarse en su lugar y no se 	Sillas. Palios de madera grandes. Carteles decorados. Recipientes con fruta cortados.	Krizia Pahola Molina Yantuche María Virginia Castillo Pérez		

			<p>pueden comer las frutas que tenga el picho. Luego las señoras tendrán que dar su picho a una compañera y decir características positivas de la otra persona y decir los sentimientos que le está dando con las frutas de su pincho. Al finalizar explicara la importancia del compartir y el dar a los demás sin recibir nada a cambio y de lo bueno que es el decir cosas buenas a las otras personas.</p>	
	<p>María Virginia Castillo Pérez Krizia Pahola Molina Yantuche</p>		<p>Despedida: Se darán las gracias a las señoras y a la institución, por su apoyo y colaboración durante los talleres.</p>	
	<p>5 minutos</p>			

RELAJACION Y VISUALIZACION TALLER NO. 3

Tema: Cambio de emociones.

Escoge de tu diario aquellas experiencias negativas que te interese cambiar, analiza bien lo que ocurrió, lo que pensaste y lo que sentiste.

- Busca los aspectos positivos de esa situación:
- Si es un comportamiento desacertado por tu parte, piensa cual sería tu comportamiento adecuado y de manera realista de acuerdo a tus posibilidades.
- Sí es un comportamiento desacertado por parte de otro hacia ti, piensa en los problemas de personalidad o de carácter que han llevado a esa persona a actuar mal contigo, y piensa también en tu parte de responsabilidad en ese comportamiento.
- Sí es un problema de salud, céntrate en la solución positiva de él.
- Sí es un problema de economía, piensa en la solución positiva de él.
- Sí es un temor, un miedo a algo, piensa que lo tienes superado o que lo vas a superar poco a poco.
- Sí es un estado deprimido, busca todas aquellas situaciones que te pueden generar ilusión por pequeñas o lejanas que te parezcan.
- Ahora relájate físicamente con la técnica que mejor te vaya de las que ya conoces.

- Cuando alcances el estado de mayor profundidad y bienestar físico, imagina la situación problemática tal y como ocurrió u ocurre en la realidad. Fíjate en esas imágenes como un espectador viendo una película en la pantalla de cine. Mantenlas en tu mente durante unos 30 segundos.
- Sí experimentas con esas imágenes ansiedad, temor, tristeza, rabia o cualquier otra emoción no te preocupes, es eso lo que nos interesa, que sientas las emociones para poderlas cambiar.
- Ahora toma aire más profundamente y ahonda en la relajación de tu cuerpo. Sí las emociones que has experimentado te han generado un nerviosismo que se ha transmitido a tu cuerpo en forma de tensión muscular, temblor, debilidad o cualquier otra sensación, genera una actitud de permitir que esos “nervios” se expresen con toda la intensidad que ellos requieran. Date cuenta del mecanismo automático que tenemos de quererlos reprimir, ocultar, evitar y que lo único que hace es que los aumenta.
- A continuación imagina los pensamientos positivos que ya antes habías trabajado, y vívelos en tu imaginación como si fueran realidad. Mantén en tu mente esos pensamientos durante 1 o 2 minutos aproximadamente.
- Haz coincidir la sensación de relajación física con esas imágenes positivas.

Consejos para este ejercicio:

- Sí no puedes cambiar la emoción negativa, por lo menos reduce su grado, así si tienes mucha rabia y cólera, déjala en un enfado, la tristeza, en desánimo, la ansiedad y la angustia, en inquietud, y así las demás.
- Con esta práctica no sólo estamos cambiando nuestras emociones y pensamientos sino que también nuestro carácter, por tanto, hemos de tener paciencia y perseverancia.
- Habremos de practicar por lo menos una vez al día para obtener resultados en pocas semanas.

Un ejemplo de práctica sería la siguiente:

2-3 minutos de respiración

10-15 minutos de relajación física

5-10 minutos de cambio de emociones

- No obstante, en las prácticas psi coméntales siempre es uno el que mejor puede realizar su programa de prácticas seleccionando aquellas que uno experimenta como las más adecuadas.