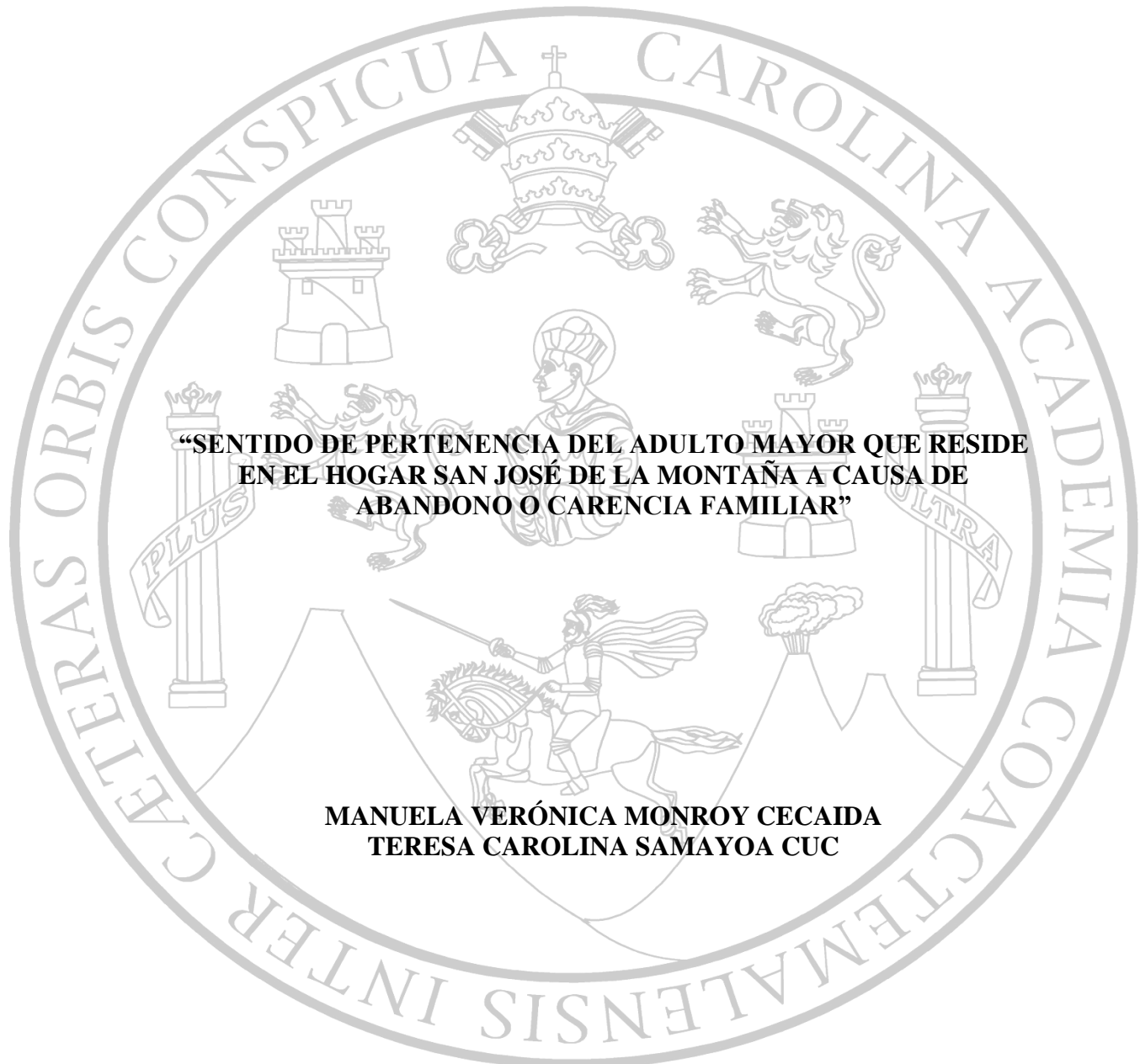


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**



**“SENTIDO DE PERTENENCIA DEL ADULTO MAYOR QUE RESIDE  
EN EL HOGAR SAN JOSÉ DE LA MONTAÑA A CAUSA DE  
ABANDONO O CARENCIA FAMILIAR”**

**MANUELA VERÓNICA MONROY CECAIDA  
TERESA CAROLINA SAMAYOA CUC**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2018**

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

**“SENTIDO DE PERTENENCIA DEL ADULTO MAYOR QUE RESIDE  
EN EL HOGAR SAN JOSÉ DE LA MONTAÑA A CAUSA DE  
ABANDONO O CARENCIA FAMILIAR”**

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

**POR**

**MANUELA VERÓNICA MONROY CECAIDA  
TERESA CAROLINA SAMAYOA CUC**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADAS**

**GUATEMALA, OCTUBRE DEL 2018**

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

**M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA**

**DIRECTOR**

**LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZABAL DE LEÓN**

**SECRETARIA**

**LICENCIADA KARLA AMPARO CARRERA VELA**

**LICENCIADA CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA**

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**PABLO JOSUÉ MORA TELLO**

**MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMEYÁ**

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

**LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO**

**REPRESENTANTE DE EGRESADO**

c.c. Control Académico  
CIEPs.  
Reg.0195-2015  
CODIPs.1539-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

17 de agosto de 2018

Estudiantes

Manuela Verónica Monroy Cecaida  
Teresa Carolina Samayoa Cuc  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DÉCIMO (10º.) del Acta SESENTA Y DOS GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (62-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 17 de agosto de 2018, que copiado literalmente dice:

**DÉCIMO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“SENTIDO DE PERTENENCIA DEL ADULTO MAYOR QUE RESIDE EN EL HOGAR SAN JOSÉ DE LA MONTAÑA A CAUSA DE ABANDONO O CARENCIA FAMILIAR”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Manuela Verónica Monroy Cecaida  
Teresa Carolina Samayoa Cuc

DPI No. 2425 80033 0101  
DPI No. 2459 70711 0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Marlin Judith Cifuentes García y revisado por el Licenciado Pedro José de León Escobar. 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,

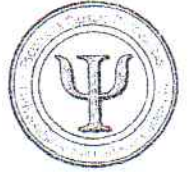
“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramirez Orizabal  
SECRETARIA



/Gabby



**INFORME FINAL**

Guatemala, 31 de mayo de 2018

**Señores**

Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Pedro José de León Escobar** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“SENTIDO DE PERTENENCIA DEL ADULTO MAYOR QUE RESIDE EN EL HOGAR SAN JOSÉ DE LA MONTAÑA A CAUSA DE ABANDONO O CARENCIA FAMILIAR”.**

**ESTUDIANTES:**  
**Manuela Verónica Monroy Cecaida**  
**Teresa Carolina Samayoa Cuc**

**DPI. No.**  
**2425800330101**  
**2459707110101**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 29 de mayo de 2018 por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 30 de mayo de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

**“ID Y ENSEÑAR A TODOS”**



**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**  
**“Mayra Gutiérrez”**



**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”**  
**9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24106330**



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

**CIEPs. 060-2018  
REG. 0195-2015**



Guatemala, 31 de mayo de 2018

**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez  
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:

**“SENTIDO DE PERTENENCIA DEL ADULTO MAYOR QUE RESIDE EN EL HOGAR SAN JOSÉ DE LA MONTAÑA A CAUSA DE ABANDONO O CARENCIA FAMILIAR”.**

**ESTUDIANTES:**

**Manuela Verónica Monroy Cecaida  
Teresa Carolina Samayoa Cuc**

**DPL. No.**

**2425800330101  
2459707110101**

**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 29 de mayo de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**Licenciado Pedro José de León Escobar  
DOCENTE REVISOR**

**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio "A"  
9ª. Avenida 9-13, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24167530**

Guatemala, 22 de agosto 2016

Licenciada

Miriam Elizabeth Ponce Ponce

Coordinadora

Centro de Investigaciones 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 “SENTIDO DE PERTENENCIA DEL ADULTO MAYOR QUE RESIDE EN EL HOGAR SAN JOSE DE LA MONTAÑA A CAUSA DE ABANDONO O CARENCIA FAMILIAR de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala” realizado por las estudiantes MANUELA VERONICA CECAIDA MONROY 200119314 Y TERESA CAROLINA SAMAYOA CUC 200219368.

El trabajo fue realizado a partir de febrero 2015 hasta la fecha.

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

Agradezco de antemano el apoyo que le puedan brindar a las tesis,

Atentamente,



*Marlin*  
Marlin Judith Cifuentes García

Licenciada en Psicología

Colegiado 3680



*Asociación de Madres de Desamparados  
y San José de la Montaña*  
**Residencia del Adulto-a Mayor  
San José de la Montaña**  
Av. Simeón Cañas 6-81, Zona 2  
Teléfono: 2288-3993.  
ham.sanjose@gmail.com

Guatemala, 22 de junio de 2016

Licenciada  
Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
Coordinadora  
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-  
“Mayra Gutiérrez”

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Manuela Verónica Monroy Cecaida 2001-19314 y Teresa Carolina Samayoa Cuc, carnet 2002-19368 realizó en esta institución entrevistas a algunas de las trabajadoras, cuestionarios a algunos de los adultos mayores, talleres de autoestima, motivación y comunicación asertiva, así como actividades de convivencia y material de motivación como parte del trabajo de Investigación titulado: “SENTIDO DE PERTENENCIA DEL ADULTO MAYOR QUE RESIDE EN EL HOGAR SAN JOSE DE LA MONTAÑA A CAUSA DE ABANDONO O CARENCIA FAMILIAR” en el periodo comprendido del 5 de marzo al 18 de junio del presente año, en horario de 10:00 a 12:00 dos días lunes, los sábados y un jueves de 2:30 a 4:00 p.m.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación. Es de anotar el esmero y la dedicación en cada capítulo trabajado, los detalles y el trato humano para con cada residente, hicieron su tarea con empeño, a tal punto de poder evidenciar en tan solo unos días de trabajo el resultado positivo y de alegría en algunos residentes. Valiosas las técnicas, siempre muy sencillas y significativas.

En cuanto al material usado sin escatimar en absolutamente nada; fue una experiencia alentadora y gratificante incluso para el personal equipo de la Institución. Por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra Residencia de Adultos Mayores..

Sin otro particular, me suscribo,

Victoria Eugenia Montoya Acevedo  
Residencia de Adultos Mayores San José de la Montaña  
40018443

**Asoc. Madres De Desamparados**  
**Residencia de Ancianos**  
**San José De La Montaña**  
**Guatemala**



## **PADRINOS DE GRADUACIÓN**

POR MANUELA VERÓNICA MONROY CECAIDA

ESMERALDA AZUCENA FERNÁNDEZ RIVERA  
LICENCIADA EN CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES  
ABOGADA Y NOTARÍA  
COLEGIADO No. 22,254

ASTRID EUNICE GARCÍA GONZÁLEZ  
MÉDICA Y CIRUJANA  
COLEGIADO No. 16,599

POR TERESA CAROLINA SAMAYOA CUC

MARLIN JUDITH CIFUENTES  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO No. 3,680

JULIO RENÉ SAMAYOA CUC  
MÉDICO Y CIRUJANO  
COLEGIADO No. 15,036

## **ACTO QUE DEDICO A:**

- DIOS** por darme sabiduría y siempre ser mi guía en todo momento para seguir adelante. Gracias por concederme la oportunidad de ver realizado este sueño, a ti sea “La Honra y la Gloria”.
- PADRES** María Cecilia y Marcelo Monroy, mi ejemplo de sencillez, gracias por todos sus sacrificios y esfuerzos para poder sacarme adelante, por su apoyo incondicional y consejos para ser una persona de bien “Los Amo”.
- ABUELOS** Lorenzo Cecilia y Victoriano Monroy que en paz descansen, ustedes fueron mi fuente de inspiración para llevar a cabo mi tema de tesis.
- HERMANOS** Mario y Orlando por siempre brindarme su apoyo cuando lo necesito y por cuidar de mi “los quiero con todo mi corazón”.
- SOBRINOS** Arnold que en paz descanse, te llevo siempre en mi mente y mi corazón. Kevin espero ser un gran ejemplo para ti, y verte algún día graduado como todo un profesional, gracias por los momentos en los que me haces reír.
- AMIGOS** De la infancia, adolescencia, trabajo, universidad y a los que la vida me ha permitido conocer, todos son muy especiales gracias, por estar conmigo en los buenos y malos momentos por cada consejo y palabras de ánimo que me han dado cuando lo he necesitado, son como ángeles en mi camino.

Por: Manuela Verónica Monroy Cecilia

## **ACTO QUE DEDICO A:**

### **ABUELOS**

Mamábuena Ana, abuelita Susy, abuelita Josefa abuelito Goyo (Q.E.P.D.) por ser los primeros adultos mayores que aprendía a tratar y que dejaron una huella imborrable en mí.

### **TÍO**

Julio Rigoberto Cuc Quín (Q.E.P.D.) por dejar pocos, pero buenos recuerdos.

### **ADULTOS MAYORES**

del Hogar San José de la Montaña por sus enseñanzas, amistad, cariño, cuidados y ayuda, con ello pude crecer un poco más como persona.

### **FAMILIA**

gracias por su apoyo durante cada etapa de mi vida, amor y comprensión. Especialmente a mi madre, esposo, hija y mi amiga incondicional Marlín.

Por: Teresa Carolina Samayoa Cuc

## **AGRADECIMIENTOS A:**

### **UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

en especial a la Escuela de Ciencias Psicológicas por ser nuestra fuente de formación y ser el lugar donde tuvimos nuestros mejores recuerdos por su paso.

### **AL HOGAR**

San José de la Montaña, por abrirnos las puertas permitiéndonos así conocer a cada adulto mayor y sus historias siendo esto parte fundamental para la realización de este trabajo y a las personas que nos demostraron su afecto durante el transcurso de este proyecto. A madre Victoria por confiar en nosotras y permitirnos desarrollar cada una de las actividades.

### **LUGAR DE TRABAJO**

por apoyarnos en cada uno de los momentos que se necesitó durante esta investigación.

### **PADRINOS**

de graduación por su apoyo incondicional, orientación y buenos deseos para la finalización de esta meta.

### **CADA PERSONA**

que forma parte de nuestro diario vivir y que de una u otra manera han contribuido a construir experiencias que se convierten en parte de nuestra vida.

# ÍNDICE

|                                                        | Pág. |
|--------------------------------------------------------|------|
| Resumen                                                |      |
| Prólogo                                                |      |
| CAPÍTULO I                                             |      |
| 1. Planteamiento del problema y marco teórico .....    | 03   |
| 1.1 Planteamiento del problema .....                   | 03   |
| 1.2 Objetivos .....                                    | 07   |
| 1.3 Marco teórico .....                                | 08   |
| 1.3.1 Antecedentes .....                               | 08   |
| 1.3.2 Adulto mayor .....                               | 12   |
| 1.3.2.1 Características del adulto mayor .....         | 14   |
| 1.3.2.2 Instituciones al cuidado del adulto mayor..... | 16   |
| 1.3.2.3 Situación en Guatemala.....                    | 19   |
| 1.3.2.4 Leyes y decretos .....                         | 23   |
| 1.4 Abandono y carencia familiar.....                  | 24   |
| 1.4.1 Abandono y carencia .....                        | 24   |
| 1.4.2 Abandono en el adulto mayor.....                 | 24   |
| 1.5 Sentido de pertenencia.....                        | 26   |
| 1.5.1 Definición .....                                 | 26   |
| 1.5.2 Sentido de pertenencia en el adulto mayor.....   | 28   |

## CAPÍTULO II

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 2.1 Enfoque y modelo de investigación .....   | 31 |
| 2.2 Técnicas .....                            | 31 |
| 2.2.1 Técnicas de muestro .....               | 31 |
| 2.2.2 Técnicas de recolección de datos .....  | 31 |
| 2.2.3 Técnica de análisis de datos .....      | 33 |
| 2.3 Instrumentos .....                        | 33 |
| 2.4 Operacionalización de los objetivos ..... | 35 |

## CAPÍTULO III

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Presentación, análisis e interpretación de los resultados .....  | 36 |
| 3.1 Características del lugar y de la muestra .....                 | 36 |
| 3.1.1 Características del lugar .....                               | 36 |
| 3.1.2 Características de la muestra .....                           | 38 |
| 3.2 Presentación, análisis e interpretación de los resultados ..... | 39 |
| 3.2.1 Presentación de resultados .....                              | 41 |
| 3.2.2 Análisis general .....                                        | 46 |

## CAPÍTULO IV

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 4. Conclusiones y recomendaciones ..... | 49 |
| 4.1 Conclusiones .....                  | 49 |
| 4.2 Recomendaciones .....               | 50 |
| Referencias bibliograficas .....        | 51 |

Anexos

## **Resumen**

“Sentido de Pertenencia del Adulto Mayor que reside en el Hogar San José de la Montaña a causa del abandono o carencia familiar”

Manuela Verónica Monroy Cecaida  
Teresa Carolina Samayoa Cuc

A continuación, se presenta el estudio realizado en el Hogar San José de la Montaña, en el cual se planteó como objetivo analizar la repercusión del abandono o carencia familiar en el sentido de pertenencia del adulto mayor institucionalizado, la muestra la conformaron 30 adultos mayores comprendidos entre las edades de 60 a 85 años del Hogar San José de la Montaña, durante los meses de marzo a junio del año 2016. La investigación realizada fue descriptivo cuantitativo.

Los objetivos específicos de esta fueron: describir cómo el adulto mayor adopta el nuevo entorno en el Hogar, se estableció el comportamiento del adulto mayor con sus compañeros y cuidadores, asimismo se determinaron las principales repercusiones emocionales que se generan en el adulto mayor residente a causa del abandono o carencia familiar. Las técnicas e instrumentos que se utilizaron para recolectar la información fueron: observación, entrevista, cuestionario y talleres, a través de estos se pudo analizar la percepción que ellos adquieren al sentirse parte del Hogar, así como la convivencia con sus compañeros y cuidadores; en conclusión la repercusión del abandono o carencia familiar en el sentido de pertenencia del adulto mayor institucionalizado en el Hogar San José de la Montaña se refleja en las necesidades afectivas e interpersonales, pero en general se puede encontrar que estando dentro del Hogar y con otros adultos mayores se genera en ellos mayor comodidad, así como un aumento en cuanto a su motivación, al involucrarlos y hacerlos partícipes de las actividades que se lleven a cabo.

## **Prólogo**

Reconociendo que los adultos mayores van perdiendo con el tiempo su independencia debido a su edad, la familia se constituye como su único soporte sin embargo, en muchos casos el hogar representa un espacio de marginación, abandono y maltrato, al no contar con lazos afectivos y apoyo, se corta toda interacción con los miembros de la familia lo que conlleva a ser vulnerables y desvalorizados, siendo algunas de las causas del porque el adulto mayor es abandonado e institucionalizado. Cabe mencionar que con la edad el adulto mayor afronta diversos cambios tanto físicos como psicológicos, aunado a esto la inestabilidad que reflejan los adultos mayores, acentúa la gravedad con la que debe afrontar la situación en la que se encuentre.

El abandono total o parcial por parte de sus familiares hace que se genere en el adulto mayor una carencia familiar sin embargo, al involucrarlo en actividades grupales permite relacionarse y por ende ser aceptado permitiendo que dentro de su nuevo hogar se genere un sentido de pertenencia y nuevos lazos afectivos.

Durante la investigación se realizaron diversas actividades en donde se les motivó a los adultos mayores a crear con sus compañeros, cuidadores y el entorno donde se desenvuelve más unión, ya que sus nuevos recuerdos surgirán junto a ellos. Se pudo llegar a la conclusión, que para beneficio del adulto mayor, se necesita mayor atención psicológica y terapia ocupacional ya que esto fortalecería sus lazos afectivos y mejoraría su estilo de vida así como su nivel de motivación durante el tiempo de estadía dentro del hogar.

Se agradece a la encargada del Hogar San José de la Montaña, por habernos abierto las puertas de tan maravilloso Hogar así también habernos brindado su confianza y hospitalidad, a cada adulto mayor residente con el que se trabajó ya que en todo momento estuvieron al pendiente de las actividades a realizarse, lo que permitió aplicar las distintas técnicas para conocer su realidad.



## **Capítulo I**

### **1. Planteamiento del problema y marco teórico**

#### **1.1 Planteamiento del problema**

En años recientes la población comprendida de los 60 años en adelante, es decir adultos mayores; ha ido en aumento así como los estudios relacionados pues, al estar limitados de manera económica, laboral, social, física y psicológica, se encuentran catalogados dentro del grupo de personas desprotegidas en la mayoría de los casos por el incremento de padecimientos, complicaciones en sus movimientos, en general al declive que sufren con la edad y aunado a eso el maltrato, el abandono u otra situación que se vuelve problemática para su diario vivir.

Según la Organización Mundial de la Salud la esperanza de vida de adultos mayores ha aumentado y seguirá en aumento gracias a los cambios que existen en los avances del conocimiento médico entre otras variables relacionadas también con la calidad de vida, ya que según sus estudios de la propia organización “Entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%” (Organización Mundial de la Salud, 2015). Anteriormente solo se creía que esto se daba en países industrializados sin embargo, nos indica que no necesariamente esto solo se va a dar en estos lugares ya que “ incluso en países más pobres, viven más años y las personas de edad en entornos desfavorecidos y de países pobres y aquellas que tienen menos y mayores necesidades” (2015); y dentro de este contexto se le da importancia a la necesidad de apoyo a la salud mental y el bienestar emocional de esta población en cada uno de los países puesto que se debe garantizar el apoyo por ser personas, ya que ellos son frágiles y están expuestos al maltrato (físico, sexual, psicológico, emocional, económico o material; al abandono); a la falta de atención y a graves pérdidas de dignidad y respeto. Es por eso que expresan en sus informes la necesidad de crear ambientes que ayuden al bienestar como

persona y apoyen de manera tal que cada adulto mayor viva sanos. “La promoción de la salud mental depende en gran medida de estrategias conducentes a que los ancianos cuenten con los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas, tales como: protección y libertad; viviendas adecuadas mediante políticas apropiadas; apoyo social a las personas de edad más avanzada y a quienes cuidan de ellas; programas sanitarios y sociales dirigidos específicamente a grupos vulnerables [...]. Una buena asistencia sanitaria y social en general es importante para mejorar la salud, prevenir enfermedades y tratar los padecimientos crónicos de las personas mayores. Por lo tanto, es importante capacitar a todo el personal sanitario que debe enfrentarse con los problemas y trastornos relacionados con la vejez.” (Organización Mundial de la Salud, 2018) Con ello, nos indica se deben crear programas de asistencia sin olvidar que hay que proporcionar apoyo para las personas que las cuidan y atienden en todas sus dimensiones, para que estas a su vez puedan ser claves en los años restantes de cada uno de los adultos mayores.

Para la CEPAL - según un documento elaborado se coloca a la población adultos mayores como vulnerable, dependientes y sufre desigualdad que afectan en su calidad y estilo de vida, las personas que se encuentran mucho más desamparados en la región latinoamericana y El Caribe y lo son más aún aquellos que sufren pobreza, abandono, entre otras situaciones, por lo que se recalca que deben crear políticas públicas conjuntas con otras consideraciones. Indica que se deben atender las necesidades de las personas mayores de 60 años en todos sus aspectos y a su vez nos dice Madariaga (2001) “[...] cualquier política pública que se diseñe en el marco del riesgo y la vulnerabilidad social supone intervenciones multidisciplinarias, integrales e integradoras, destinadas a incluir como actor al conjunto de la sociedad, particularmente los propios adultos mayores y las entidades públicas... La familia, las redes sociales y las estructuras no gubernamentales reclaman políticas públicas específicas para fortalecerse como agentes de acción y desarrollo frente al problema del envejecimiento.”(PP. 42 y 43) todo esto como parte de las estrategias y acciones específicas dando

como resultado varios objetivos principalmente el promover y difundir el conocimiento sobre la vejez, recalcando que es algo natural y con ello desarrollar programas, proyectos, investigaciones para atender a los adultos mayores no importando el enfoque, siempre y cuando tenga un papel activo junto a ONG, iglesias, universidades y organizaciones sociales de personas mayores cuyos objetivos deben centrarse en “Promoción y fomento de investigaciones y estudios de investigaciones diagnósticas, estudios de casos y trabajos académicos que permitan sistematizar e investigar los problemas de la población adulta mayor[...]” (pp.45) según lo menciona al finalizar el documento en la parte de las consideraciones finales por lo que invita a seguir en la investigación para dicha población.

En Guatemala solo existen datos a partir del Censo de Población y Habitación realizado en el 2002, donde indican que se tiene una población de 11, 237,196 y de esta cifra hay un aproximado de 713,780 personas perteneciente al grupo de adultos mayores. En publicaciones de tesis, informes y hasta el periódico guatemalteco se ha dado a conocer sobre lo desprotegidos que están y manifiestan que de manera tardía se han creado formas para apoyarlos y protegerlos, aquellos que sufren de abandono en cualquiera de sus manifestaciones (total, parcial, económico entre otros) se encuentran indefensos en esta sociedad “[...] ser adulto mayor implica un alto grado de vulnerabilidad, más en Guatemala donde el desarrollo institucional es bastante precario [...], la situación de los adultos mayores, es la expresión de los grandes rezagos de la sociedad y de agudización de las contradicciones en un contexto globalizado.” [Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado, 2005]

Los adultos mayores que son llevados a lugares de cuidado por diferentes razones representa un nuevo inicio de vida y cada uno debe apegarse a las normas de la institución, establecer nuevas relaciones sociales, y ser parte de un grupo secundario de convivencia como lo hacía con su familia, en esta nueva fase se ve rodeado de personas con problemas de salud de igual o peor condición que él.

Para nosotras es importante porque nos preguntamos ¿Cómo adopta el adulto mayor el nuevo entorno de la institución?, ¿Cómo es el comportamiento del adulto mayor con sus compañeros y cuidadores?, ¿Qué repercusiones emocionales genera en el adulto mayor el abandono y la carencia familiar para obtener un sentido de pertenencia?

## **1.2 Objetivos de la investigación**

### **Objetivo general**

- Analizar la repercusión del abandono o carencia familiar en el sentido de pertenencia del adulto mayor institucionalizado en el Hogar San José de la Montaña, ubicado en la zona 2 de esta ciudad.

### **Objetivos específicos**

- Describir cómo el adulto mayor adopta el nuevo entorno del Hogar San José de la Montaña.
- Establecer el comportamiento del adulto mayor con sus compañeros y cuidadores del Hogar San José de la Montaña.
- Determinar las principales repercusiones emocionales que generan en el adulto mayor residente del Hogar San José de la Montaña, el abandono y la carencia familiar.

## **1.3 Marco Teórico**

### **1.3.1 antecedentes**

En relación al adulto mayor y al enriquecimiento del tema a través de las tesis de investigación en sus diferentes ámbitos como la arquitectura con el diseño de áreas adecuadas, la medicina específicamente en el área de la geriatría y gerontología que son las que se preocupan por esta población, abogados y notarios, el trabajo social y la psicología, entre otras ramas se hace “por la necesidad tanto del valor teórico, sus implicaciones prácticas, la relevancia social y la utilidad metodológica, por las escasas investigaciones realizadas a personas adultas mayores, el valor teórico de esta investigación ayudaría al enriquecimiento bibliográfico.” (Almengor López & Gonzáles Monroy, 2004, pág. prólogo)

Cada una de las tesis consultadas, nos da una pauta para nuestra investigación pues aun teniendo términos similares a los otros trabajos, existen diferencias en la orientación del trabajo, ya que éste tema busca identificar primordialmente como el abandono y carencia familiar influyen en las relaciones con los demás adultos mayores del Hogar, los cuidadores y así mismo conocer cómo pueden adaptarse a un lugar nuevo, extraño a su antigua forma de vida, con reglamentos que deben cumplir y la convivencia con nuevas personas que estarán a su alrededor permitiendo establecer vínculos afectivos con los otros y sus cuidadores, todo como un sentido de pertenencia.

En cuanto al material de apoyo se puede citar la tesis de Glendy Marleny Lucas Catún y Gloria Elizabeth Dimas Morales realizada en septiembre del 2012, el objeto de la investigación fue valorar la importancia del acompañamiento psicológico más adecuado para las personas adultas mayores que sufren de abandono familiar, disminuyendo los signos y síntomas que se manifiestan en las reacciones psicológicas que a causa de dicho abandono familiar, esto utilizando técnicas como la observación individual y grupal, la entrevista a los cuidadores y enfermeras, terapia ocupacional y de juego y talleres de autoestima, atención y

concentración. Y llegando así a las conclusión que los adultos mayores institucionalizados en el Asilo Cabecitas de Algodón, muestran reacciones psicológicas tales como tristeza, depresión, desesperanza, angustia, frustración, miedo, inseguridad, enojo, cólera, resentimiento e ira como respuesta al abandono familiar del que son víctimas todo ello refleja la necesidad de afecto y de comunicación.

“La participación en la terapia de juego grupal abrió la oportunidad de que se crearan nuevas amistades dentro del grupo de trabajo, dejando a un lado las diferencias de género, fortaleciendo su salud mental y optimizando el valor individual que merecen como sujetos sociales. Por lo mismo recomendando a la Universidad de San Carlos de Guatemala implementar medidas que favorezcan las divulgaciones del tema del adulto mayor institucionalizado dentro de todas y cada una de las escuelas y cada una de las facultades. A la Escuela de Ciencias Psicológicas promover la apertura de centros de práctica dentro de asilos, para brindarle el apoyo psicológico a cada una de las necesidades expuestas por los adultos mayores.” (Dimas Morales & Lucas Catun, 2012)

En septiembre del 2009 la investigación finalizada por Cynthia Larissa Zea Wellman indica que “la esperanza del adulto mayor debe enfocarse a vivir más de la mejor manera posible y el aprender a vivir de forma positiva y placentera vivir con una mejor calidad de vida y que los temas correspondientes a ellos deben ser tocados para lograr este objetivo y ayudar a las y los adultos mayores” (Zea Wellman, 2009) y para ayudarles debemos enfocarnos en investigar temas de relevancia para su vida en dicha etapa. La metodología utilizada fue por etapas, ella indica etapas de observación y conocimiento. Etapas de convivencia de los adultos mayores, identificación de la problemática y necesidades de los adultos mayores asilados, aplicación del cuestionario – CUBRECAVI- recopilación y tabulación de los datos, elaboración de talleres de autoestima, motivación y creatividad. Por lo que se llegó a la conclusión que “los

adultos mayores que llevan un proceso de envejecimiento adecuado, disfrutan de todas las posibilidades que les brinda su entorno ambiental y social, por lo mismo están preparados para aceptar las limitaciones, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir ayuda para su desenvolvimiento cotidiano.” (Zea Wellman, 2009) El envejecimiento puede ser auto percibido como positivo cuando existe autonomía personal y funcional, relaciones agradables, estimulación física, mental y cuando se sienten responsables y capaces de su mantenimiento con ello, recomienda crear un centro de práctica supervisada al servicio del adulto mayor y sus familiares. Propiciar y promover actividades recreativas en donde se involucren los familiares de los adultos mayores internos, para mejorar su estilo de vida y su relación familiar.

La investigación realizada por Juan Sebastián Baiza Molina finalizada en enero 2015 tuvo el objetivo de identificar las principales conductas de afrontamiento ante la soledad que emplean los adultos mayores que se encuentran institucionalizados y en situación de abandono en el Hogar para Ancianos Fray Rodrigo de la Cruz ubicado en La Antigua Guatemala, tomándose como hipótesis que no existe diferencia estadísticamente significativa entre las conductas de afrontamiento ante la soledad en los adultos mayores hombres y mujeres institucionalizados y en situación de abandono en el Hogar ya mencionado, creando él mismo un cuestionario de tres niveles de respuesta para identificar los niveles de soledad en los adultos mayores y las conductas de afrontamiento ante la soledad, por medio de esto nos da a conocer que (pág. 28)por lo que indica en sus recomendaciones que se debe realizar estudios cualitativos que permitan conocer las necesidades específicas de los adultos mayores institucionalizados y en situación de abandono. Crear grupos de autoayuda que les permita compartir las herramientas que les han servido para afrontar el sentimiento de soledad. “Incluir al personal que labora dentro de la institución a que se capaciten en cuanto al manejo de técnicas conductuales que favorezcan la disminución del sentimiento de soledad en los adultos mayores en el hogar y crear espacios terapéuticos que



les permitan a los adultos mayores del hogar la expresión adecuada de sus emociones, logrando con esto el fortalecimiento de esta conducta de afrontamiento.” (Baiza Molina, 2015, págs. 30,35,36)

La tesis de investigación realizada por Claudia Veralí Lima Lorenzo en su hipótesis de trabajo: “los factores físicos y emocionales afectan en la calidad de vida de las personas de la tercera edad, del Hogar San José de la Montaña” y tuvo como técnicas la observación, entrevista, cuestionario, encuesta y de instrumentos la técnica de logoterapia y actividades lúdicas de tal manera que concluye que la salud y el deterioro físico que se va dando es un factor problemático para ellos llenándoles de conformismo y dependencia afectiva que lleva al adulto mayor a perder el interés en la actividades sin embargo en algunas actividades que ella realiza logra que participen notando ellos las habilidades físicas existentes. En lo emocional al ser institucionalizados los adultos mayores y al verse afectados por el abandono sienten tristeza, necesidad de afecto y la necesidad de comunicación. Por lo mismo, recomendó a la institución incorporar un servicio psicológico personalizado, promover actividades familiares y que de manera positiva ayude a cada uno de ellos a no sentirse abandonados o excluidos, capacitar al personal del hogar para lograr una buena atención y cuidado. A los familiares tienen un papel importante para ayudarles a que tengan una calidad de vida adecuada. A la Escuela de Psicología recomienda crear un pensum de estudios y dar apertura centros de práctica para ayudar a esta población y a las necesidades que presentan.” (Lima Lorenzo, 2011)

Algunos detalles como las técnicas utilizadas son similares (la observación, cuestionario, la entrevista y los talleres), se reitera que el objetivo principal es el analizar la repercusión del abandono o carencia familiar en el sentido de pertenencia del adulto mayor institucionalizado se tomó como muestra una población con características específicas como adultos mayores sin problemas cognitivos, que quisieron participar en las actividades, los lazos familiares de estos fueran escasos o nulos, de diferentes sexos y en relación a los instrumentos

de la entrevista fueron aplicados a las trabajadoras que trabajaran de manera más cercana con los adultos mayores. Esto dentro del horario permitido por las autoridades del lugar acoplándonos al mismo y a las actividades lúdicas (lotería) de mayor interés para el tipo de población elegida y celebraciones de la época elegida (día de la madre, día del padre, actividades de agradecimiento) talleres como herramientas para fortalecer las relaciones interpersonales para una mejor convivencia (autoestima, comunicación asertiva y relaciones interpersonales, motivación, sentido de pertenencia).

### **1.3.2 Adulto mayor**

"Envejecer es como escalar una gran montaña, mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena." (Ingramar Bergam).

Según Organización Mundial de la Salud, la etapa del adulto mayor inicia a la edad de 60 años y abarca los años posteriores a ellos, el término adulto mayor es una manera de describir a la persona que pasa a la etapa de la vejez puesto que el ser humano pasa por tres momentos en su vida la niñez, la adultez y el envejecimiento; la población adulto mayor en lo que respecta biológicamente hablando va pasando por un deterioro funcional, cognitivo, psicológico entre otros, sin que este precisamente sea un proceso inmediato a la dependencia. "La vejez generalmente se asocia con una edad mayor aunque esto sea solo relativo, ya que entran más factores para determinar la vejez. Desde el punto de vista cronológico una definición general de la vejez podría formularse así: la vejez es un estado de una persona de edad avanzada, es el último estadio en el proceso vital de un individuo." (Fondo Editorial Ediciones Mirbet S.A.C., 2012, pág. 9 y 11)

Para explicar todos estos sucesos que lo van convirtiendo en adulto mayor se han propuesto teorías que colaboran a estudiar mejor el tema. Ejemplo: Teorías

orgánicas o sistémicas, celulares, moleculares, envejecimiento programado, evolutivas.

Para definir estos cambios hay varias explicaciones sobre caracterización del adulto mayor en cuanto a la conceptualización Ministerio de Salud de Perú en los lineamientos para la atención integral de salud de las personas adultas mayores (como se citó en Hernández Gómez, 2011) lo divide según la capacidad de movilidad del adulto mayor describiendo:

- Adulto mayor autovalente son los hombres y mujeres que pueden valerse por sí mismos en cuanto a su alimentación, vestido, higiene personal, entre otras que cubren las actividades diarias básicas de autocuidado y tareas diarias.
- Adulto mayor frágil se considera al adulto mayor hombre o mujer que necesita de otra persona para poder realizar algunas de sus tareas básica diarias puesto que por diferentes razones no son capaces de hacerlas.
- Adulto mayor dependiente o postrado es el que tiene una pérdida sustancial de lo fisiológico asociado a la imposibilidad de realizar sus actividades básicas.

El geriatra Josué Avendaño Presidente de la Academia de Geriatría de Guatemala citado en artículo de un periódico de circulación del país (Prepararse para vivir plenamente como adulto mayor, 2014), señala que el proceso de envejecimiento abarca tres aspectos:

- Envejecimiento cronológico son los años que se cumplen y que ubican a la persona en la categoría de adulto mayor.
- Envejecimiento fisiológico o biológico son los cambios que tiene cada órgano o sistema, los cuales se deterioran de diferente manera y velocidad en cada persona.

- Envejecimiento funcional es la pérdida de capacidades tanto físicas como mentales y que llega a afectar la realización de las actividades diarias.
- El sobrellevar el envejecimiento es el resultado de una gran cantidad de factores físicos, sociales, psicológicos, que van dependiendo de cada persona.

### **1.3.2.1 Características del adulto mayor**

Describir al adulto mayor es más que hablar de arrugas, las canas, las caminatas lentas, poca memoria, la postura encorvada y la dentadura postiza. El detallarlas no es necesariamente que estos lo estén sobrellevando todo a su vez puesto que depende del estado de salud, la edad, los hábitos y cuidados que estos han tenido para sí.

Para poder entender los cambios característicos en el adulto mayor hay varias disciplinas que nos ayudan a entender el proceso como tal desde su punto de vista pero que comparten algo en común que es el bienestar de dicha población:

- La gerontología es la que abarca las aportaciones de todas las disciplinas científicas, filosóficas, artísticas, sociales, psicológicos, demográficos, educativos, sobre el envejecimiento;
- La geriatría que constituye la parte eminentemente biológica y médica; ambas (gerontología y geriatría) pertenecientes al área de la medicina, se encargan de estudiar todos los fenómenos característicos de la vejez propios del adulto mayor y sus cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales que van teniendo.
- Psicología del adulto mayor (de la vejez o tercera edad) estudia el comportamiento de las personas en esta última etapa de la vida.

“Aunque el asunto se plantee desde el punto de vista médico se entiende en un contexto de muchas dimensiones: física, biológica, de atención sanitaria,

conductual, estilo de vida, lo psicosocial, económico, político, espiritual y que ninguna de las facetas es ajena.” (Rodríguez García & Lazcano Botello, 2006) Es decir, que el ser humano que pasa por este momento de la vida convirtiéndose en un adulto mayor debe ser entendido desde muchos puntos de vista para cubrir las necesidades que se presentan durante esta etapa.

- Cambios Físicos y biológicos: En el organismo se van produciendo diferentes cambios como pérdida neuronal, disminución del volumen cerebral, déficit de células; pérdida de la agudeza visual, auditiva, cambios patológicos estructurales del aparato respiratorio, muscular, óseo, digestivo, genito urinario, dentales.
- Cambios sociales: En la vejez hay un cambio de rol ya que debe prepararse al gran cambio la jubilación, los recursos económicos disminuyen. En algunos casos puede cambiar su relación con sus hijos y los nietos. (Fondo Editorial Ediciones Mirbet S.A.C., 2012)
- Cambios psicológicos: deterioro cognitivo, los problemas con la memoria es algo que se va dando de manera progresiva, se caracteriza por la pérdida corto y a largo plazo, pueden sentir vacío existencial ya que siente que la vida no tiene significado, que no vale nada. Duelos no resueltos en cada persona se da al no solucionar la pérdida o la partida de un ser querido por esta ya sea del mismo miembro familiar o cercano a esta. Síndrome del nido vacío se da cuando la persona o la pareja han tenido hijos e hijas y estos se van del hogar ya sea por independencia o por formar su propia familia y la pareja o persona que los cría siente que ya no estarán más con ellos. Depresión es un trastorno que se caracteriza por tristeza, pérdida de placer, desgana entre otros. Cambios en el temperamento, las sensaciones, los pensamientos e impulsos que moldean la personalidad. (Fondo Editorial Ediciones Mirbet S.A.C., 2012)

Estas son algunas descripciones de lo que pueden llegar a padecer los adultos mayores “se trata pues de algo natural, que le ocurre a todas las personas, si bien en cada uno a un ritmo diferente.” (Díaz Aledo, 2003) Dicho sea de paso que es normal lo que sucede en cada persona de manera distinta para cada uno.

A raíz de estos cambios que suceden se puede decir que el adulto mayor va teniendo diferentes necesidades como comunicación y la de relacionarse con el entorno, expresar sus deseos y opiniones y tener pertenencia a un grupo, mantener una movilidad suficiente que le permita las relaciones sociales, tener una imagen de sí mismo que corresponda a la realidad y expresar sin temores. Necesidad de ejecutar actividades recreativas relacionadas con la forma de percibir su espiritualidad. El adulto mayor también necesita auto realizarse, este deberá ser capaz de llevar a cabo actividades recreativas, lúdicas, todas aquellas que le permitan mantener su autoestima, se deberá sentir satisfecho consigo mismo por la contribución que pueda dar. En esta independencia que necesita influye el estado físico, psíquico y su situación social de cada uno. (Díaz Aledo, 2003, pág. 22 a la 27)

Conforme se van detectando las capacidades actuales del adulto mayor se hace necesario un mejor control en cuanto a su nutrición, vigilancia y cuidado médico especializado y que los lugares donde este tengan la infraestructura adecuada para ayudarle en lo posible a su movilización.

### ***1.3.2.2 Instituciones al cuidado del adulto mayor***

Centro Geriátrico, Hogar, Asilo, Residencia, son sinónimos para las instituciones que brindan cuidados especiales para los adultos mayores donde se incluyen servicios de enfermería, médicos, entre otros especialmente creadas un mismo fin de dar asistencia, ofrecer alimentación, cuidado físico y en algunos casos refugio, así como apoyo espiritual religioso en el caso de pertenecer a una congregación religiosa entre otros objetivos que podemos mencionar a continuación:

1. “Proporcionar un ambiente seguro y de apoyo para las personas dependientes y con enfermedades crónicas.
2. Recuperar y mantener el mayor nivel posible de independencia funcional. Conservar la autonomía personal.
3. Mejorar lo más posible la calidad de vida, el bienestar percibido y la satisfacción con la vida.
4. Proporcionar comodidad y dignidad a los pacientes con enfermedad terminal y a sus seres queridos.
5. Estabilizar y retrasar el avance de enfermedades crónicas, siempre que sea posible.
6. Prevenir enfermedades agudas e iatrogenias, identificarlas y tratarlas de inmediato cuando se presenten.” (Hernández Gómez, Palacios Rivera, & Cajas Monroy, 2011, pág. 40)

Cada uno de estos centros, hogares geriátricos, residencias, instituciones o asilos son mantenidas ya sea por una cuota ya establecida, otras son entidades que se dedican a la ayuda humanitaria por lo que para el cuidado de esta población buscan donativos tanto de la familia como de empresas u organizaciones para poder subsistir. En algunos casos, son creadas por los gobiernos como una ayuda o parte de su programa de desarrollo, siendo todas estas manejadas por personal especializado para tratarlos, cuentan con espacios acorde, entre otros para así lograr el objetivo primordial que es darle una calidad de vida al adulto mayor y a las necesidades que poseen. El horario de atención va a depender de la institución y de los servicios que este ofrece.

En el caso de las “residencia” "Hogar" o “Asilo” aun cuando el nombre que haya escogido la institución y este sea diferente de uno con otro, todos son un lugar donde la persona recibe atención a sus necesidades físicas, de alimentación, refugio, entre otros; en algunos casos complementan lo emocional, todo para que estos se sientan cómodos. Por lo general, las personas que llegan no son quienes deciden irse del hogar familiar sino las personas que tienen el cuidado del adulto

mayor por lo cual sufrirá una institucionalización. Decimos institucionalización “al vocablo que se utiliza para referirse a los acontecimientos de la experiencia individual y colectiva asociados con la entrada de un individuo, bajo la jurisdicción de una institución, como las cárceles, reformatorios, hospitales, hogares, [...] dicho en otros términos, se refiere a las modalidades de organización social que ejercen un alto grado de control sobre el comportamiento de los individuos bajo su jurisdicción.” (Hidalgo Gonzales, 2009)

Para realizar dichas acciones se deben tener en cuenta varios detalles antes de ingresar a una residencia, puesto que hay que tomar en cuenta los efectos de la institucionalización por ser diversos ya que puede disminuir el contacto social y las actividades de la vida cotidiana, puede afectar el concepto de persona y su autoestima, su capacidad de adaptación que esto puede ser debido a que desaparecen los roles, en el caso de que la institución donde fue ingresado no cuentan con la estimulación apropiada puede propiciar inconveniente en la toma de decisiones y pierden el control sobre el medio, ya que las instituciones a donde son ingresados tienen sus propias normas, reglas y horarios. Por ende, toda persona que decida ir por su propia cuenta o la familia esté pensando en lugares como estos para residir todos los días, deben tomar una decisión con base a sus necesidades buscando una buena alternativa según la información obtenida al lugar donde se desea ir o dejar al adulto mayor siendo esto lo ideal.

En algunos casos los residentes de estas instituciones de cuidado los van dividiendo según en las necesidades de los adultos mayores y su situación al momento del ingreso y por los servicios que prestaran, entre otras situaciones para irlos clasificando y así brindarles una mejor atención. Por ejemplo, dividirlos tomando en cuenta su tiempo de estancia:

- Residentes breves (1 a 6 meses) pueden ser enfermos terminales, de rehabilitación a corto plazo, medicamentos inestables o enfermedad subaguda.



- Residentes temporada larga (6 meses a años) Daños cognoscitivo primario, en la función cognoscitiva y física, o principalmente daño físico.

Ya que hay varios factores que diferencian la valorización y tratamiento del residente en relación con las que proporcionan en otros ambientes, para poder desarrollar una base de datos integral y un plan de atención individual. Por lo que irá dependiendo de cada institución, cómo los va dividiendo o ubicando para darles un buen cuidado o atención a cada uno de ellos dentro de sus derechos. “En el funcionamiento de una institución de cuidado de largo plazo los derechos de los residentes son fundamentales y todos los miembros del personal deben cumplir un rol activo en respetar, proteger [...] todos los residentes tienen derechos y libertades garantizadas por pactos internacionales y leyes nacionales sin importar que sufran discapacidad física o mental.” (Naciones Unidas, 2009)

#### 1.3.2.3 *Situación en Guatemala*

En Guatemala, existen fechas conmemorativas para el adulto mayor, el 15 de junio de cada año se dedica a la toma de conciencia del abuso y maltrato hacia ellos, en algunas ocasiones los medios de comunicación son su mayoría los que publican artículos o realizan reportajes cortos sobre el adulto mayor y sus vivencias y de cómo es una población vulnerable en la actualidad, tratando de dar algunos detalles de qué tipo de ayuda tienen y sobre todo números y estadísticas por parte de ciertas instituciones de cómo está actualmente dicha población y el 15 de noviembre se dedica un día especial para el adulto mayor y lo que representa.

En números de la Comisión Económica para América Latina y El Caribe revela que en Guatemala 40% de los adultos mayores se encuentra bajo la línea de la pobreza, el 88% vive sin acceso a una pensión o a una jubilación y el 12% que obtiene una de estas no puede cubrir sus necesidades por los bajos montos que recibe y les impide vivir en forma digna. La cobertura social al adulto mayor la

divide la Procuraduría de los Derechos Humanos (PDH) en esta forma: el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) aglutina a 162,099 beneficiarios, las clases pasivas del Estado suman 85,391 y el Programa del Adulto Mayor, 103,000. En conjunto son 350, 332 personas con cobertura estatal y el resto no recibe nada.” (Barreno Castillo, 2014)

Cada día se suman más adultos mayores a estos listados, pero más a los que no poseen cobertura alguna y por lo cual deben buscar por su cuenta los servicios de salud en los Hospitales Nacionales u otros lugares que se ajusten a lo que poseen económicamente hablando y que necesitan sin que exista un dato actualizado de las personas que van incorporándose a la categoría de adulto mayor y que valla necesitando de dichos servicios.

Los adultos mayores constituyen en grupo de edad expuestos a riesgos y más quienes requieren cuidados especiales de protección, asistencia médica, legal, social entre otras, “se puede decir que pasan por un período vulnerable en la vida con sus derechos fundamentales los y las guatemaltecas por ser consideradas personas que estorban a su familia, una carga y por ende muchos de ellos son abandonados o maltratados en sus diferentes manifestaciones.” (Can Valdez, 2013, pág. 72)

Los estudios a través de investigaciones de organizaciones que se han hecho de las condiciones del adulto mayor hacen análisis de los factores psicosociales que están conjuntamente unidos y que exponen a que se va enfrentando exponen a través de una tabla presentada a continuación:

**CONDICIONES DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

| <b>FACTORES SOCIALES</b>              | <b>FACTORES PSICOLÓGICOS</b>       |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| Necesidad de comunicación social      | Necesidad de ser escuchado         |
| Presencia de barreras arquitectónicas | Perdida de roles sociales          |
| Viudez                                | Sentimiento de soledad             |
| Problemas en la dinámica familiar     | Sentimientos de aislamiento social |
| Insuficiencia de ingresos económicos  | Inadaptación a la jubilación       |

|                                           |                                                    |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Falta de medicamentos                     | Temor a la enfermedad o enfermarse                 |
| Pobre apoyo comunitario                   | Preocupación por la pérdida de familiares y amigos |
| Insuficiente estructura comunitaria       | Manifestaciones de intranquilidad                  |
| Dificultades para la recreación           | Manifestaciones de tristeza y llanto               |
| Dificultades para adquirir alimentos      | Temor a la muerte                                  |
| Dificultades en la compra de medicamentos | Manifestaciones de violencia psicológica           |

Fuente: Mons. Gonzalo de Villa Et.AL. Adulto Mayor y Condiciones de Exclusión en Guatemala. Oficina de

Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala. Guatemala, Guatemala 2005 Página 17

Aunque este es un estudio realizado en el 2005 en el territorio nacional en este podemos notar que son factores que se mantienen puesto que, hay situaciones que no han cambiado con el tiempo y van afectando a la o el adulto mayor y sus condiciones de vida.

En Guatemala existen algunos lugares que reciben a un adulto mayor vulnerable puesto que su objetivo es cuidar de ellos, reciben a hombres y mujeres para darles un refugio según menciona un artículo de prensa libre del 15 de junio del 2014 cuando se conmemoraba el Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez, que se basa también en la información recabada por la Procuraduría de Derechos Humanos donde se lee que hay hogares públicos como lo son el de Fray Rodrigo de la Cruz, en La Antigua Guatemala y Niño de Praga, en el Hospital de Ortopedia Luis von Ahn, en la capital y semipúblicos; siendo 108 hogares que funcionan gracias a donativos y la iniciativa privada, en Publinews indican en su artículo "Los blancos y los grises de la tercera edad" (Barreno Castillo, 2014) que la actual esposa del presidente Otto Pérez, Rosa Leal, tiene el programa "Mis años dorados", el cual les da cobertura a dos mil 850 adultos mayores en todo el país, este programa anteriormente mencionado tiene a su cargo 45 centros a escala nacional, donde cada centro se localiza en 17 de los 22 departamentos cabe destacar que el gobierno anterior fue el primero en crear

lugares especiales para adultos mayores solo que antes se conocía como Centros de Día porque como su nombre indica solo funcionaban en un horario de 8 a 4 de la tarde se recibía a cualquier adulto mayor y se le brindaba refacción en la mañana, en la tarde su almuerzo además de actividades recreativas, en el nuevo gobierno su nombre cambió de nombre con la ideología de enseñar algunos oficios al adulto mayor para que tengan una entrada económica; “Asociación nacional de hombres y mujeres de la tercera edad sin cobertura de los beneficios de seguridad social”, "Instituto de Neurociencias y Envejecimiento de Guatemala". Uno de los hogares con historia de servicio en el territorio guatemalteco como es el caso del Hogar “San José de la Montaña” fundado el 04 de mayo del 2004, gracias a la ayuda de españolas, guatemaltecas y otras donaciones que hicieron posible a que hoy por hoy tuviesen un espacio para albergar a adultos mayores en un lugar adecuado a sus necesidades puesto que está en un "terreno donado especialmente para la construcción de este lugar esto fue posible por donaciones de empresas privadas, alcaldía de la Ciudad de Guatemala, Asociación "Grupo de Damas Españolas" y su funcionamiento es como consecuencia por los aportes, donaciones entre otros de las personas que colaboran constantemente con el Hogar, unas empresas privadas, algunos aportes de familiares que puedan solventar gastos de la persona que dejan residiendo en la institución, entre otros.

El Hogar para el adulto mayor San José de la Montaña es atendido e integrado por una Madre Superiora, una encargada de la economía del asilo, una enfermera y una encargada de cada uno de los niveles más, encargada de la administración del asilo, cuenta con servicio de una psicóloga, una nutricionista, una trabajadora social y atención médica que se brinda una vez por semana ya que es un servicio voluntario" (Lima Lorenzo, 2011) una terapeuta ocupacional, una chef, entre otros.

Algunas Municipalidades están abriendo espacios al adulto mayor brindándoles cursos o talleres en los cuales pueden participar y entretenerse en días y horarios específicos, por ejemplo: cursos de taichí, gimnasia, cursos de

computación para adultos mayores, etc. que en algunos casos se puede encontrar en la página web de la Municipalidad de Guatemala donde tienen información acerca de la llamada Oficina Municipal para el Adulto Mayor y tienen detalles de las actividades que se fueron dando.

Estos espacios y/o actividades son creados por diferentes instituciones para incluir a más y más personas llevándolas a cabo en diferentes puntos de la ciudad con el fin de integrar a cada adulto mayor de la comunidad, mejorar así las condiciones físicas y mentales para así lograr sus objetivos específicos e individuales propias de cada institución o centro teniendo personal que labore para llevarlo a cabo.

#### *Leyes y decretos*

Para mejorar la calidad de vida del adulto mayor desde los países desarrollados y otros de otra categoría iniciaron a decretar y hacer leyes que incluyan la protección de esta población a manera de que no queden desamparados y sean objeto de vulnerabilidad. Se conmemora el Día Internacional en Contra de la Violencia al Adulto Mayor, el Día de los Abuelitos, el Día del Adulto Mayor entre otros, para hacer conciencia a la población de esta etapa y del apoyo que necesita en diferentes días y otros que son con misma fecha pues es internacional dicha conmemoración. En el caso de Guatemala, al querer garantizar todas esas atenciones, beneficios y deberes que tiene el Estado, instituciones y la familia para su protección y cuidado, fue creada una ley y un día en específico para conmemorar esta etapa de la vida "Ley de protección para las personas de la tercera edad (Guatemala) decreto 80-96 del congreso de la República y sus reformas decreto 2-97 y 51-98", habiendo pocas instituciones que velan por que sean cumplidos los reglamentos. Sin embargo, al crear estos decretos se crea la Defensoría del Adulto Mayor de la Procuraduría de los Derechos Humanos donde pretenden de este modo ayudar a los adultos mayores

para que se les apoye en todos sus ámbitos y haya cambios que favorezcan a esta parte de la población y su inclusión dentro de la sociedad guatemalteca.

La ley también garantiza la asistencia médica preventiva y rehabilitación del adulto mayor. Así mismo, el acceso al trabajo, esto en igualdad de condiciones y sin discriminación, como también el derecho a gozar de una pensión digna para cubrir sus necesidades al momento de retirarse cosa que es una cuestión de algunos cuantos pueden obtener dicho privilegio considerando la actualidad nacional.

## **1.4 Abandono y carencia familiar**

### **1.4.1 Abandono y carencia**

El abandono es la falta de atención o cuidado hacia una persona “al definir abandono en el ser humano, se hace referencia a la carencia de compañía física y emocional que sufre una persona” (Castellanos Méndez, 2014, pág. 14) y carecer significa la ausencia de un elemento esencial para cubrir una necesidad y dependiendo del ámbito en el que necesitemos desarrollar este concepto va a obtener un significado en concreto, si lo desarrollamos en lo familiar y para esta investigación se está definiendo como la falta de miembros de la familia con los cuales interactuar.

### **1.4.2 Abandono en el adulto mayor**

El abandono como exclusión hacia una persona, pueden ser:

- Hablando del encarecimiento del poder adquisitivo de la familia y ante el alza de los precios en la canasta básica las personas se ven afectadas con el presupuesto familiar y en consecuencia, el cuidado del adulto mayor se perjudica día con día en lo económico, es más notorio cuando este no posee un ingreso por jubilación o en su caso este es muy poco.

- Cuando estos son desplazados de las actividades del rol social, participar en actividades que le permitan ser parte de esta.
- Cuando se discrimina al adulto mayor creyendo que es una "molestia", "es un estorbo", "es demasiado hablador" o "ya está viejo (a)" lo hacen a un lado apartándolo y no tomándolo en cuenta, esto se hace visible entre generaciones jóvenes y adultos aunque no se escapa un adulto joven haciendo lo mismo.
- Esto se da en los familiares cuando se encargan únicamente pagar los servicios ya sea de una persona especializada o de una institución, pero no tienen contacto con la o el adulto mayor.

El abandono también puede ser clasificado como parcial o total puesto que dependerá mucho o lo poco que mantienen el contacto y que tengan los familiares hacia la o el adulto mayor, la frecuencia con que se comunican o se les visita si se encuentran en una residencia para su cuidado.

El abandono como tal, tiene varias consecuencias en la conducta del adulto mayor por lo cual, sus emociones pueden hacer que se transformen en personas sensibles o agresivas llegan a sentir la tristeza, miedo, ira, frustración, depresión, se pueden llegar a aislar, sentir ansiedad, angustia existencial, apatía, resentimiento; pueden verse afectadas por cuadros depresivos, desequilibrio en su personalidad. En resumen se ven afectadas la salud no solo física sino mental, pues en su mayoría llegan a sentirse solos, recordando que "la soledad es una experiencia subjetiva se produce cuando no estamos satisfechos o cuando nuestras relaciones no son suficientes o no son como esperaríamos que fueran." (García Granados Porras, 2013, pág. 16) Esto afecta en la vida diaria o en la calidad de vida que estos lleven, en su trabajo de investigación Krissner nos menciona:

"El abandono no solo es una situación psicológica, sino también sociológica y de la salud. El adulto mayor sobre todo aquellos que han estado muy activos, ya sea en la vida productiva de la comunidad, como en la familia, en un

momento dado por situaciones culturales, sobre todo como se ve en nuestro medio, porque en otros países ahora es apreciado y querido, es como un líder. Una de las pérdidas de salud más importantes en esa edad es la depresión y de esta fácilmente caen al suicidio [...] Esto ata un sentimiento de aislamiento en el anciano que lo conduce a desarrollar patologías tremendas, desde simples somatizaciones, como dolores de cabeza y de estómago, hasta presentar úlceras de estrés por el hecho de estar solos y por lo mismo no comen, el Alzheimer que puede ser genético, por una parte, y por otra esto del aislamiento, que se va metiendo dentro de él mismo hasta que se olvida de su entorno.” (Kiessner de Benecke, 2001, pág. 57 y 62)

Algunas investigaciones indican que el adulto mayor que sufre abandono es debido a que la familia no desea cuidarlo y algunas veces esto se da porque las conductas paternas o maternas de la infancia fueron insatisfactorias, por ende estos son abandonados, otros por la falta de paciencia, tiempo para cuidarlo, el factor económico actual entre otros que afectan en su calidad de vida.

## **1.5 Sentido de pertenencia**

### **1.5.1 Definición**

Es sentirse parte de un grupo, de un lugar, va ligado con la identidad y a las redes sociales ya que mediante esta se es capaz de decir si se pertenece o no.

"Debido a que el sentido de pertenencia es un atributo y carece de valor cualitativo para medirse, se requiere un mecanismo que refleje asertivamente la percepción de la comunidad y que pueda servir de base para la toma de decisiones con respecto al sentido de pertenencia". (Rodas, 2010, pág. 111 y 116)

Esto es debido a que el sentido de pertenencia es un vínculo que se construye a través de los valores, misión, visión más otros elementos que nos ayudan a que una persona colabore, se desarrolle y cada actividad que se realice haga con gusto



y satisfacción en donde se desempeñe porque una persona se siente parte de un lugar u organización a la que este asistiendo, al grupo de personas que como este comparte el mismo sentir,

"[...]significa arraigo a algo que considera importante, como las personas, cosas, grupos, organizaciones e instituciones que contribuyen a alejar o atenuar la soledad que hoy afecta a grandes conglomerados humanos promoviendo inseguridad y desamparo, egoísmo y desconfianza, y un sentimiento progresivo de inseguridad y desamparo [...] si no tenemos un arraigo por sentir que no pertenecemos a nada ni a nadie todo se hace ajeno progresivamente, por lo que mencionado sigue exponiendo que al participar el individuo en las actividades y organizaciones comunales, religiosas, estudiantiles, de voluntariado, culturales o recreacionales de su entorno, es una manera de fortalecer ese importantísimo sentido de pertenencia, como generador de cohesión intergrupala, que al mismo tiempo que afianza la identidad personal del individuo, permite ser más útiles a sus semejantes, lo que debería ser la máxima aspiración de todo ser humano." (López Blanco, 2012)

En la teoría de la motivación de Abram Maslow expone las necesidades del ser humano en cinco niveles o jerarquías conocida como la pirámide de necesidades en una de ellas nos habla de la necesidad de pertenencia, donde nos dice que esta representa la necesidad de afecto, aceptación e integración en grupos, algo que ofrezca apoyo y asociación; buscan aceptación e integración de grupos tales como la familia, la familia extensa, pareja, hijos, grupos de amistad, etc. La satisfacción de las necesidades conduce a sentimientos de autoconfianza, fuerza, capacidad, autosuficiencia, ser útil y necesario, todo esto unido a la calidad de vida de la persona y cuando hablamos de calidad de vida, hablamos de que una persona se siente bien viviendo y la satisfacción que pueda tener con esta y su bienestar.

En la imagen posterior podemos ver las jerarquías descritas en esta teoría según Maslow expone para explicar la motivación en forma de triángulo y según las jerarquías o el orden que este les da.



Fuente: Factor Humano. Teorías de la motivación. [En línea] abril 11 [factorhumanonegocios.wordpress.com/teorias-de-motivacion](http://factorhumanonegocios.wordpress.com/teorias-de-motivacion)

### 1.5.2 Sentido de pertenencia en el adulto mayor

En los adultos mayores el sentido de pertenencia es la integración que va relacionado con la satisfacción en el plano social, económico, psicológico, toda la percepción de la vida y su satisfacción ante esta. Su presencia (sentido de pertenencia), se fundamenta en la red social actual y mantenimiento de amistades, así como de las relaciones sociales duraderas que traerá como resultado la existencia de recuerdos comunes, permitiendo cercanía entre ellas y en definitiva evitando el sentimiento de soledad y otros durante esta etapa de la vida porque siente que es parte de un grupo que sabe lo que siente y como se ha sentido. Para que la persona se perciba insertada en un ambiente, en el caso de aquellas que han sido institucionalizadas y para encontrar sus motivaciones y sentirse integrados, deben contar con al menos algunas de las siguientes características y deben poseer:

- Un mínimo de interacción: no puede carecer de contactos periódicos o, al menos, ocasionales;
- Aceptar valores y normas: se forma parte cuando psicológicamente se comparten creencias y normas dentro del grupo;
- Identificarse con el grupo: la persona se asimila a su grupo de pertenencia, lo percibe y se siente como parte de sí mismo;
- Ser aceptada, recibida, deseada por una comunidad o grupo.

Uno de los indicadores de la pérdida de pertenencia en un grupo en las personas y un empobrecimiento de la calidad de las relaciones sociales es la soledad, ya que los adultos mayores que experimentan el sentimiento de soledad puede crear una des pertenencia que se traduce a no sentirse parte de un grupo o la sociedad ya que la soledad para algunos autores pueden definirse entonces

“uno de los estados psicológicos que involucra un sentimiento de estar desconectado del mundo que nos rodea, y en especial de las relaciones con los demás, asociándose a este sentimiento el aislamiento social, la falta de redes sociales, y la marginación, pero la verdadera soledad se relaciona al sentirse solo, triste y nostálgico, sentimiento que surge aunque se esté físicamente rodeado de personas.” (Baiza Molina, 2015, págs. 25,28 y 36)

*“En el sentido de pertenencia es importante revisar y relacionarla con la teoría de la identidad social la cual se enfoca en los vínculos afectivos y sociales en los adultos mayores fundación asociada con comportamientos grupales e intergrupales, como el etnocentrismo, los sesgos en favor del grupo, la solidaridad grupal, la conformidad, el comportamiento normativo, la estereotiparían y el prejuicio” (Hogg y Vaughan 2008, Pp.63), por lo tanto se tienen varias identidades sociales como diferentes grupos a los que se sienten que pertenecen lo que hace importante para el auto concepto. “Sobre la socialización del adulto mayor se deben considerar que la adultez mayor se encuentra en constante cambio significativo que varían con el entorno de vida, el sistema*

*social y cultural y puede prever de falta de funcionamiento de diferentes áreas cerebrales”* (Duran, Orbegoz, Uribe. 2007, Pp.186) es allí donde la socialización pueden disminuir y muchas veces es etiquetado un adulto mayor con alguna discapacidad debido al disfuncionamiento de sus capacidad de interactuar sin embargo en los últimos años de vida la idea es mejorar su bienestar y sentir que ha pertenecido. Es de importancia entonces el reconocimiento y la afectividad en el adulto mayor partiendo desde un conglomerado social, sobre todo su familia, en donde como ser humano puede desarrollar su propia exclusividad y concepto.

## CAPÍTULO II

### 2. Técnicas e instrumentos

#### 2.1 Enfoque y modelo de investigación

El estudio se realizó desde un enfoque cuantitativo tipo descriptivo puesto que al analizar, describir, establecer comportamientos y determinar repercusiones lo hacemos desde las opiniones y significados que da cada una de las personas en la investigación.

De ésta manera se logró que el estudio con respecto al tema de sentido de pertenencia del adulto mayor institucionalizado en el Hogar San José de la Montaña ubicado en la zona 2 de la ciudad de Guatemala.

#### 2.2 Técnicas

##### 2.2.1 Técnicas de muestreo

El estudio se enfocó en una muestra voluntaria comprendida por 30 adultos mayores, que residen en dicho hogar, con un rango de edades entre los 60 a 85 años de ambos sexos con las siguientes características: carencia de lazos familiares o abandono en cualquiera de sus manifestaciones, diversos padecimientos físicos y sin mayores problemas cognitivos para poder realizar el estudio.

##### 2.2.2 Técnicas de recolección de datos

- *Observación*

La observación estructurada consistió en el registro válido y confiable de comportamiento y conducta manifestada en el sujeto de la investigación. En este caso, se logró registrar cómo el adulto mayor adopta mediante sus actitudes y acciones, en el entorno del Hogar San José de la Montaña ubicado en la zona 2 de esta ciudad, y se establecieron comportamientos del adulto mayor con sus

compañeros y cuidadores del hogar. Esta técnica se llevó a cabo el día sábado, en el horario de 10:00 a 12:00 horas, durante un mes.

- ***Entrevista directa***

Con la técnica de la entrevista se determinaron las principales repercusiones emocionales que generan en el adulto mayor residentes del Hogar San José de la Montaña, el abandono y la carencia familiar. Se llevó a cabo en el horario de 2:00 a 3:30, un día entre semana (jueves) y un día sábado del mes de junio dentro de las instalaciones del hogar específicamente la recepción y se dependió de la disponibilidad del personal administrativo, encargados de piso ya tienen su propio horario y tareas por realizar.

- ***Cuestionario***

Con el cuestionario y paralelamente con la observación (lista de cotejo) se logró establecer el comportamiento del adulto mayor con sus compañeros y cuidadores del Hogar San José de la Montaña, mediante las interrogantes se logró recabar mayores datos para la investigación. Se llevaron a cabo dentro de las instalaciones del hogar específicamente en la terraza y en el salón usos múltiples en el horario de 10:00 a 12:00 los días sábado, se dependió de la disponibilidad, de la colaboración y a criterio propio de los adultos mayores la participación para llenarlo y las actividades programadas dentro del hogar.

- ***Programa psicoeducativo***

Mediante ésta técnica se brindaron las herramientas necesarias fortalecieron las relaciones interpersonales para una mejor convivencia; los talleres se realizaron los días sábado, con diferentes temáticas, en un espacio de 45 minutos con actividades que fueron planificadas pensando en la facilidad participativa de los adultos mayores residentes del Hogar San José la Montaña.

### **2.2.3 Técnicas de análisis de datos**

El resultado de la información cuantitativa se muestra mediante una serie de datos numéricos sobre los objetivos previamente determinadas lo que permitió asociar entre variables que ayudó en la interpretación de los resultados. Las variables y porcentajes originadas de las frecuencias de datos, desprendidas de las respuestas del cuestionario y de la entrevista que son presentados mediante gráficas de barra y un análisis general.

### **2.03 Instrumentos**

- ***Guía de Observación:***

Para el registro necesario de esta investigación se ha realizado una guía junto a una lista de cotejo donde se logró establecer el comportamiento del adulto mayor con sus compañeros y cuidadores, se diseñó una hoja con una lista a observar características del ambiente en el que se desenvuelven y para evaluar la conducta de los adultos mayores respondiendo a cada una de los indicadores: nunca, a veces, casi siempre y siempre para calificar cada uno de los ítems, siendo en total 15 características observadas. (Anexo 1)

- ***Guía de entrevista directa***

Este consistió en 10 preguntas que se realizó al personal que trabaja dentro de la institución y de manera que se determinaron las principales repercusiones emocionales que generan en el adulto mayor residentes del Hogar San José de la Montaña, el abandono y la carencia familiar, además de cómo describen la convivencia con ellos mediante la convivencia diaria o en actividades programadas. Con algunas de las preguntas planteadas de manera abierta se logró

señalar cuáles son las causas del sentimiento o emoción al estar dentro del hogar. (Anexo 2).

- *Cuestionario*

En el caso de esta investigación dicho cuestionario contó con 10 preguntas tanto cerradas como abiertas, sin límite de tiempo; creándose previamente un ambiente de confianza, tomando en cuenta sus diversos padecimientos y limitaciones de cada uno. (Anexo 3)

- *Planificación de Talleres:*

Para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales entre los adultos mayores se llevaron a cabo diversos talleres enfocados en los temas de autoestima, motivación, comunicación asertiva y relaciones interpersonales, sentido de pertenencia; se trabajó un tema por día, en el espacio de un mes utilizando dinámicas participativas, lecturas reflexivas, lotería de la autoestima (elaborado específicamente para el tema). Todo ello, dejando a criterio de cada adulto mayor su participación a cada uno de los eventos. (Anexo 4, 5, 6, 7,8).



## 2.04 Operacionalización de los objetivos

| <b>Objetivo</b>                                                                                                | <b>Variable</b>           | <b>Técnicas</b>             | <b>Instrumentos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Describir como el adulto mayor adopta el nuevo entorno.                                                        | Adaptación                | Observación                 | Lista de Cotejo.<br>Guía de observación.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Establecer el comportamiento del adulto mayor con sus compañeros y cuidadores.                                 | Comportamiento con otros  | Cuestionario<br>Observación | Guía de cuestionario<br>Lista de Cotejo.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Determinar las principales repercusiones emocionales que genera en el adulto mayor.                            | Repercusiones Emocionales | Entrevista                  | Guía de entrevista Estructurado                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Brindar las herramientas necesarias que fortalezcan las relaciones interpersonales para una mejor convivencia. | Pertenencia               | Socialización               | Planificación de talleres de autoestima, motivación, comunicación asertiva y relaciones interpersonales, sentido de pertenencia.<br>*actividades de juegos (lotería, memoria, manualidades, dibujo) celebración del día de la madre, despedida (llamamos agradecimiento), obsequios por el día del padre |

## **CAPÍTULO III**

### **3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados**

#### **3.1 Características del lugar y de la muestra**

##### **3.1.1 Características del lugar**

El Hogar para adulto mayor San José de la Montaña se encuentra ubicado en la Avenida Simeón Cañas en la zona 2; es una entidad no lucrativa, fundada en un terreno donado hace algunos años y atendido por religiosas de la congregación Madre de los Desamparados y San José de la Montaña; atendiendo a Adultos Mayores de ambos sexos de edades que oscilan entre los 60 a 95 con diferentes problemas físicos, psicológicos y sociales una parte de dicha población sufre de abandono y carencia familiar. En el hogar se brinda el cuidado y alimentación realizando algunas actividades físicas, religiosas y de entretenimiento entre semana para mantener activos a los adultos mayores y dejan las puertas abiertas para personas o empresas que desean llegar como voluntarios, a dar su tiempo para estar con los adultos mayores, como por ejemplo el día sábado que recibe a dos grupos de voluntarios de diferentes lugares, un grupo por la mañana y otro por la tarde. Además que poseen horarios de visita para quienes tienen familiares y/o amigos puedan llegar a visitarles siguiendo los lineamientos del reglamento que poseen.

El Hogar San José de Montaña tiene una infraestructura de diferentes desniveles que le llaman pisos, piso de hombres con sanitarios unos en habitación y otros compartidos por cada habitación, una sala de estar y un comedor. Cada cuarto tiene dos camas pero en algunos solo queda una persona, adjunto tienen un salón grande con baños, pequeña oficina donde tienen medicamentos para los que duermen en ese nivel; salón social que consta de baños, una puerta de emergencia, ventanas sillas, una mesa, libros y una televisión; piso de mujeres, uno de igual

manera que los pisos de los hombres con su sala de estar, comedor y televisión; el comedor tiene la cocina, salida de emergencia, baños, teléfono intercomunicador, bodega de alimentos, sillas y mesas para los residentes, un televisor. Piso de mujeres dos; recepción y capilla, en ellas también se encuentran sanitarios para los visitantes, una pequeña oficina, dos cuartos pequeños privados para los visitantes, sillas para visitas, nivel de las religiosas donde ellas cuentan con comedor, habitaciones, sala de estar, bodega, oficina principal. La terraza con sillas cómodas para los adultos mayores, sillas plásticas, jardineras y tres baños amplios, una pequeña bodega; el siguiente piso es la lavandería, posee unas pequeñas habitaciones, espacio para tender, hay un espacio para las religiosas y trabajadoras, lavandería solo para los residentes con dos lavadoras, espacio para planchar, armario, pilas y desagües, espacio para tender, duchas y calentador. Para ir a cada nivel puede realizarse a través del elevador, por las gradas que están compartidas con la rampa que va hacia cada nivel. Hay espacios que están con espacios pequeños con jardín. Para cualquier aviso utilizan intercomunicador por cada piso o alta voz. Poseen sus servicios básicos más servicios de cable e internet.

Actualmente se encuentran laborando dos personas en la cocina, una persona encargada de la limpieza y las necesidades de cada adulto mayor que permanece en cada piso, la encargada de limpieza de las áreas comunes, piloto, lavandería, recepción, hay encargadas de cada piso siendo estas religiosas más la religiosa encargada del lugar (dirección) y una persona de apoyo en lavandería. Cuentan con el apoyo de las novicias que se encuentran en el lugar cuando les es posible y las mismas religiosas de cada piso apoyan en el comedor y en el traslado de personas con dificultad de movilidad dentro del hogar, entre otros relacionados al cuidado del adulto mayor.

### **3.1.2 Características de la muestra**

Los adultos mayores entre hombre y mujeres, hablantes del idioma español que poseen diferentes edades entre los sesenta y un poco más de los noventa y cinco años, una parte de la población con la que se trabajó, algunos cuenta con posibilidades económicas y otros no tanto pero igualmente son recibidos. Entre los casos que pueden pagar son los familiares quienes le costean los gastos de sus medicamentos, pañales y otros enseres que necesiten, una pequeña parte asiste al Instituto Guatemalteco de Seguridad Social al ser afiliados o beneficiarios.

Algunos adultos mayores tienen problemas físicos ya que algunos están en silla de rueda, tienen andador o bastón y algunos aún caminan bien. Algunos se encuentran en situación de abandono, otros porque su familia no puede cuidarles y muy pocos son ingresados porque se encuentran solos.

Las encargadas de piso llevan en conjunto sus actividades de la orden religiosa y también se dividen el trabajo cuando alguien se ausenta de sus labores, ellas ayudan con la elaboración de la limpieza los domingos, por ejemplo; que descansan las trabajadoras, por lo que ellas quedan al cuidado completamente de los adultos mayores tomando en cuenta que hay unos que están en cama y como se mencionó anteriormente, con padecimientos físicos y otros.

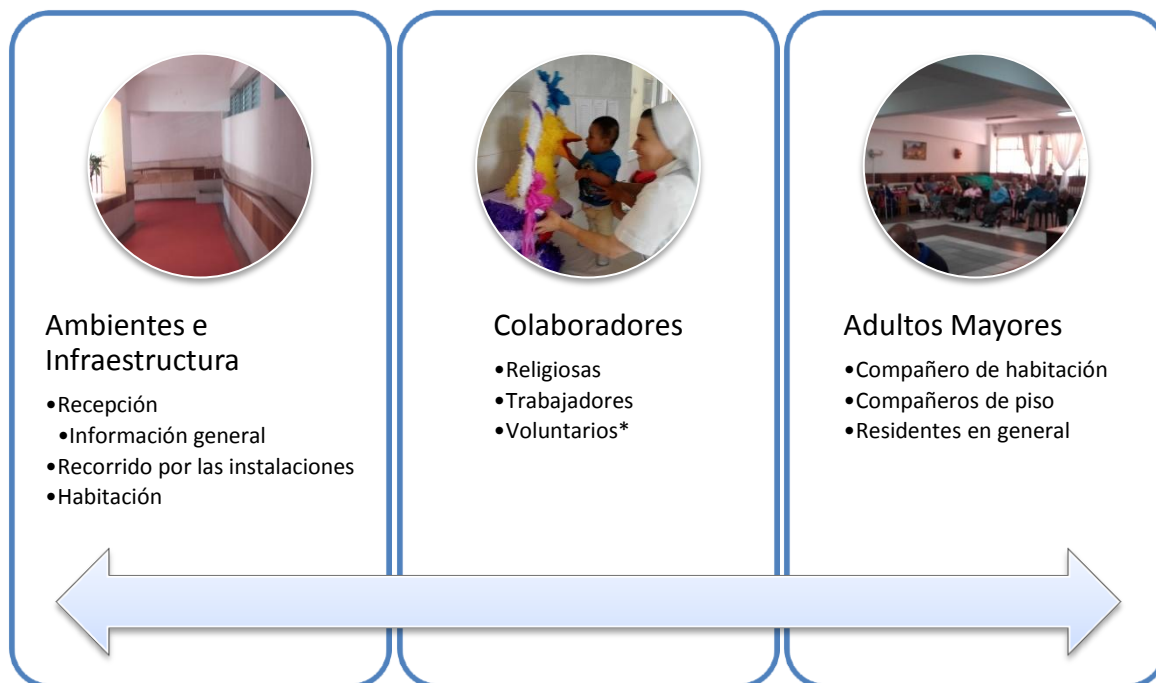
Cada una de las personas posee diferentes niveles educativos ya que algunos trabajaban, todos participan en las actividades religiosas del lugar ya que se realizan diferentes eventos relacionados a la fe católica.

### 3.2 Presentación, análisis e interpretación de los resultados

#### 3.2.1 Presentación de resultados

Para realizar el análisis de resultados según los objetivos planteados para esta investigación se presenta lo aplicado en los instrumentos presentados con diagramas y otros medios que se presentan a continuación:

#### Entorno del adulto mayor residente



Fuente: Hogar San José de la Montaña zona 2 de Guatemala, fotografías realizadas por tesistas.

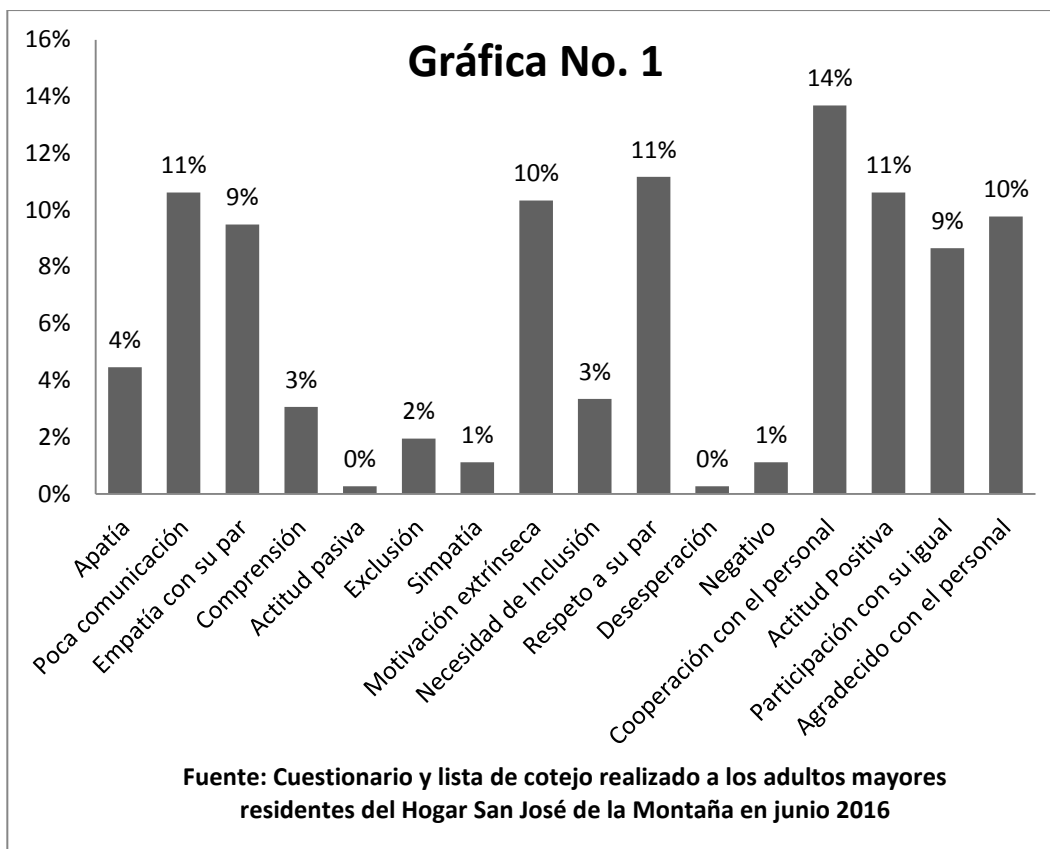
Los adultos mayores residentes en el Hogar San José de la Montaña que son recibidos dentro de la institución deben conocer el reglamento interno de la institución, las instalaciones, su habitación, a las personas que trabajan dentro de la institución y a los adultos mayores que residen dentro del lugar.

En el comedor en cada tiempo de comida deben sentarse en una mesa redonda con otros adultos mayores (hombre y mujeres) y para que estén compartiendo con las demás a cada cierto tiempo son rotados, para que puedan

convivir; en las habitaciones, en algunos casos pueden ser cohabitadas por dos personas y conocimos a dos personas que eran maestras de profesión y fueron trabajadoras del Estado en diferentes lugares, por lo que les daba oportunidad de compartir historias o anécdotas en común. Todas las semanas deben salir del piso donde residen por dos horas y es aquí donde las empleadas pueden realizar la debida limpieza del lugar, por lo que todos deben estar en un solo lugar y durante este tiempo, en algunos días de la semana es aprovechado para diferentes actividades ya sea por voluntarios o por las encargadas del lugar. Se pudo evidenciar en los horarios que permanecían cerca de los elevadores: un día para hacer ejercicios, pintura, enseñanza religiosa, entre otras, en el tiempo de la tarde no había mucha programación por lo cual en ocasiones pueden estar leyendo libros o revistas que permanecen dentro del hogar, depende de dónde se encuentren escuchan una emisora local con un radio utilizado de manera general, pueden ver televisión en la sala del piso y aquellos que reciben visitas pueden ser atendidos en diferentes áreas de las instalaciones; hay casos especiales donde algunos adultos mayores se les deja salir por las mañanas, deben regresar a cierta hora para su tiempo de comida.

Los adultos mayores durante el tiempo que se realizó el trabajo de campo, convivieron y fueron asistidos por los diferentes grupos de voluntarios que asistieron al hogar, algunos días de la semana estuvieron los estudiantes de nivel diversificado, jóvenes y adultos de universidades del país y en actividades de un tiempo corto voluntarios de diferentes empresas que entregan su aporte como una labor social.

Como parte de su formación como novicias de la congregación religiosa auxiliaban a los adultos mayores en el traslado de un ambiente a otro, siendo movilizados por el elevador o por los corredores que son aptos para dirigirse hacia otro lugar, siendo las novicias un apoyo para las religiosas y trabajadoras del hogar.



En cuanto a los resultados de la lista de cotejo a veces se percatan del estado del otro, trata de participar activamente con otros dependiendo de la actividad a desarrollarse, en las oportunidades que se les observó cuando jugaban a la lotería algunos animan a otros a jugar y otros están pendientes de que la persona escuche cual figura salió y si han marcado al personaje que se hizo mención, en algunas ocasiones pueden expresar lo que sienten entre ellos, las cuidadoras de cada piso que son con las que más se relacionan y con las que más comparten su sentir. Solo en algunas ocasiones indican su malestar a los voluntarios pues en estos casos, son selectivos a la hora de expresar lo que sienten, algunos suelen manifestar su enojo con gestos o en sus palabras.

Se hace mención a la inclusión y exclusión de los adultos mayores según las observaciones existen sub grupos dentro el grupo, en algunos casos excluyen a

otros porque prefieren estar en su tiempo libre solo con su grupo, cuando se les ha hecho la pregunta dentro del cuestionario ¿con cuántas personas se identifica? solo cuatro de los dieciocho que respondieron indican que lo hace con todos, el resto siete lo hace con grupos menores de cinco y están en grupos mayores de cinco. Las recomendaciones que ellos mismos dan para mejorar la convivencia van desde “todo está bien”, “hay varias instituciones y personal voluntario que motivan a los residentes, pero siempre debe haber una persona que haga participar a los residentes renuentes”, “la relación es buena, el que quiere hace lo que le gusta”, “más reuniones dentro de grupos y más actividades emotivas, que se celebren cumpleaños y otros”, “mejor comunicación, motivarnos más” [...]

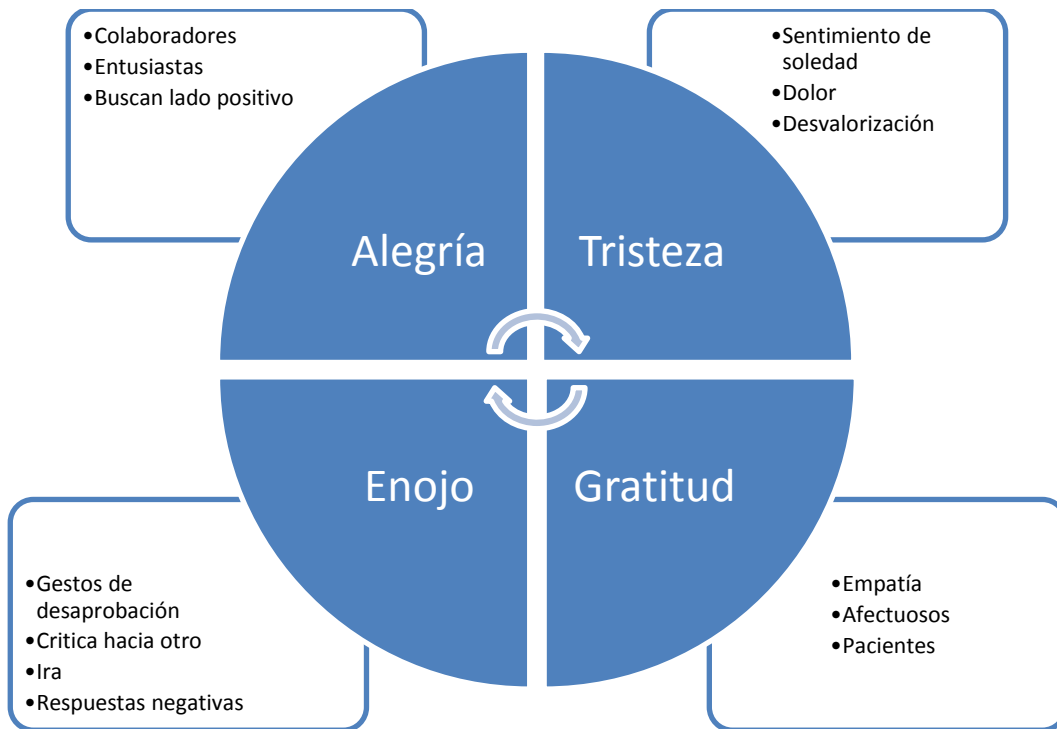
El adulto mayor residente del Hogar San José de la Montaña convive mayormente con otros adultos mayores, de lunes a sábado conviven más con las personas que trabajan en dicho lugar, las religiosas se encuentran todos los días y los voluntarios que llegan al hogar depende de las actividades y las autorizaciones para su ingreso (un día a la semana, dos, una vez cada quince días).

Con las cuidadoras (trabajadoras y religiosas) y principalmente con la Madre Superiora se sienten muy agradecidos demostrándolo de diferentes maneras en las que le es posible. Por ejemplo: cuando se solicitó la realización de tarjetas de agradecimiento y cumpleaños, ellos colaboraron sin que les tomara mucho tiempo para decidir y realizan sus mensajes, motivándolas a seguir adelante y dan las gracias por las cosas que ellas hacen por cada uno de ellos.

Cabe mencionar que los adultos mayores en actividades pasadas recolectaron diferentes golosinas y de los cuales entregaron a quienes los apoyan, escuchan y prestan interés en ellos como un gesto de gratitud.



## REPERCUSIONES EMOCIONALES DEL ADULTO MAYOR



Fuente: Entrevista realizada al personal del Hogar San José de la Montaña, durante el mes de junio 2016.

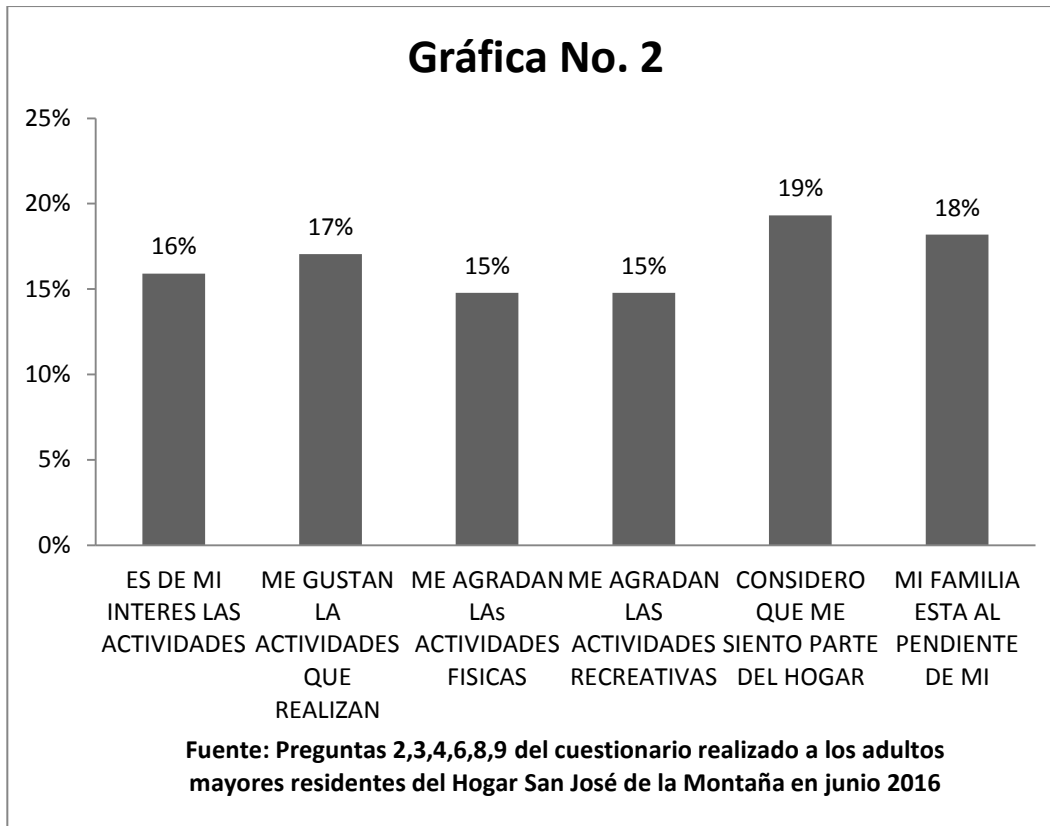
Las cuidadoras que pasan más tiempo con el adulto mayor son quienes se percatan mucho más del estado de ánimo de cada uno de ellos, por lo que las respuestas que dan al realizarles la entrevista pueden detallar no solo la relación entre trabajador y adulto mayor residente sino también percatarse de la relación entre ellos e individual. Ellas conocen la historia no solo por lo que se les indica sino porque muchos de los adultos mayores cuentan sus historias y sus vivencias y es de notar que las mujeres son mucho más comunicativas de su sentir que los hombres, una de las trabajadoras se expresa así: “en mi caso, pues son hombres (en el piso que trabaja) y pues son cerrados y pues es poco lo que comentan, pero hay otros que sí cuentan sus historias”, “los pocos que hablan de mi piso me

cuentan cómo les fue y eso”. A la pregunta ¿se percata del estado de ánimo de los adultos mayores? La respuesta de la mayoría es sí y manifiestan que se nota cuando no quieren comer, cuando no tienen ganas de hacer algo, en su caminar, si hablan o no hablan, cuando se enferman y así también cuando están alegres. Existen ocasiones donde hay diferencias entre los adultos mayores y se ha tenido que intervenir hablándoles y tratando que no queden enojados o por lo menos que finalice la discusión, una de ellas indica que “solo le hablo como a los niños para que se calmen”.

Los adultos mayores son personas también que sienten gratitud hacia quienes le ayudan y quienes están con ellos, puesto que se preocupan cuando ven que el estado de ánimo de quien les cuida es diferente a lo normal, contaba una de ellas que cuando hay actividades de las que son participes los residentes del lugar y les dan alguna golosina estas son compartidas.

En cuanto a las observaciones realizadas durante las actividades cuando tienen oportunidad suelen seleccionar lo que van a realizar en su tiempo, la mayoría de los adultos mayores se sienten alegres cuando hay eventos que incluyen jugar la lotería, bingo, pintura, presentaciones artísticas (música en vivo), piñatas.

Cuando el adulto mayor se siente bien y aunque tenga diferencias de opinión con el otro, lo deja a un lado o no da mayor importancia a los pensamientos negativos del otro, sin embargo, hay momentos que no tienen paciencia y que muestran gestos de desaprobación o expresan su sentir de manera indirecta.



En base a las respuestas obtenidas de las preguntas del cuestionario refleja que los adultos mayores se consideran parte del hogar, siendo esto positivo para la adaptación dentro del entorno donde se desenvuelve, ya que al confirmarlo con los datos obtenidos en el taller del sentido de pertenencia a la institución, la consideran como su casa, un lugar bonito y limpio, un refugio para los que están dentro de su segunda juventud y porque cada uno de ellos recibe buena atención por parte de las religiosas y el personal de su piso.

En relación a las actividades y de acuerdo a las opiniones emitidas por los adultos mayores en su mayoría indica que es de su interés las actividades que se realizan en el hogar, se realizó una pregunta más para reiterar sí es de su agrado las actividades, la misma interrogante nos brinda que la mayoría le gustan las actividades que realizan en el hogar, lo cual se constató también al observarlos en

diferentes actividades, los adultos mayores prefieren los juegos de mesa siendo la lotería y el bingo, ya que hay quienes animan a otros a participar en dichos juegos y actividades de su preferencia.

En cuanto a si es de su agrado las actividades físicas respondieron que sí, siendo esta actividad unas de las importantes para su estado físico y emocional, aunque cabe mencionar que las trabajadoras del hogar indicaron que hay quienes expresan que hay actividades que no son de su agrado se cita parte de la respuesta de la entrevista: “hay abuelitos que cometan cuando no les gustan las actividades, les digo que es algo en lo que deben participar por el reglamento aunque en realidad desconozco el reglamento de ellos”, debido a que hay ejercicios que no pueden realizar por sus limitaciones físicas generando en los adultos mayores frustración y en algunos casos desmotivación.

Referente al horario que se maneja para el desarrollo de las diferentes actividades los adultos mayores respondieron que siempre están de acuerdo.

Cada uno de ellos conoce las normas y valores que forman parte del hogar puesto que al ingresar se le hace firmar un convenio entre adulto mayor y autoridades del hogar para una convivencia sana dentro del hogar.

Respecto a si su familia está al pendiente, los adultos mayores manifestaron que sí, sin embargo, al verificar algunos de ellos son visitados por sus familiares de manera esporádica otros, son visitados cuando están enfermos y muy pocos casi nunca son visitados, evidenciando la carencia familiar por falta de lazos afectivos.

### **3.2.2 Análisis General**

Durante el transcurso de este estudio se logró evidenciar que las conductas mayormente repetitivas fueron: el sentido de inclusión, el conformismo en

situaciones de reto, la integración y el desagrado por las actividades físicas por parte de algunas personas aunque las realizaban, por otro lado se encontró algunas deficiencias auditivas que afecta su estado. Se evidencia el esfuerzo por pertenecer al grupo, donde se refleja la empatía poco asimilada dentro la institución. Principalmente se puede decir que los resultados son reveladores, y que hace falta mejorar el servicio de atención física, dado que por la edad, es necesario que se atiendan.

Las distintas formas de adaptación y el distanciamiento de los familiares hacia los adultos mayores, conlleva conformismo y un sentido de pertenencia hacia el lugar donde reside, lo cual forma parte de la jerarquía de las necesidades de que habla Abraham Maslow para la motivación y la realización del ser humano.

Los adultos mayores dentro del Hogar San José de la Montaña son personas que tratan dentro de sus posibilidades, convivir con las otras personas que viven dentro de ellas. Sin embargo, el abandono ya sea total o parcial puede reflejarse en la tristeza del individuo, soledad entre otros y las personas que les atienden manifiestan que saben cuándo algo ha pasado o se sienten mal pues caminan de diferente manera, están solos, dejan de comer, etc.

Se encontró que algunos de los adultos excluyen a sus compañeros y otros los inducen a incorporarse conforme van conociendo, unos logran encajar en su nuevo ambiente y otros prefieren aislarse y es aquí donde se encuentra que a pesar de la adaptación del adulto mayor, se impulsaba la creatividad y actividades, la mayoría no quería ser participe, además se les nota cabizbajos, tristes, apáticos y en algunos casos gruñones; lo que lleva al enlace con el desinterés es decir sin sentido de motivación, esto significa como consecuencia de su estancia en el hogar, aunque en ésta etapa de la vida los adultos han desarrollado la aceptación

con los demás, sigue las reglas y cuidan sus alrededores y el entendimiento de que su permanencia aún es importante que se genere mayor incidencia en la reducción de la agonía y en la soledad, de modo que se pueda mantener equilibrio y sanidad. En los resultados que aquí se refleja indica que la comodidad y atención requerida debe ser orientada hacia las actividades diarias y el desarrollo de nuevos enfoques.

La adaptabilidad en el centro también es otro factor que si bien refleja datos positivos en actividades que si son de su interés, donde ellos han respondido que la vida en la etapa de la vejez se vuelve más difícil de vivir sobre todo cuando existe abandono familiar, pero que si existe una adaptación social que minimiza su soledad y tristeza, también es cierto que el círculo afectivo le ofrece a la persona un sentido de entendimiento y utilidad, adaptarse ahora que ya se es mayor, se vuelve complejo y delicado, puesto que ya existen repercusiones física.

Por otra parte, las repercusiones emocionales también forman parte de los factores que han alterado la vida de los adultos que va paralelamente en las relaciones sociales, si bien existe mayor adaptabilidad social las relaciones sociales son menores, puede ser que haya adaptación sin embargo no se logra encontrar hacer estar relaciones por lo que se ven afectados emocionalmente.

## CAPITULO IV

### 4. Conclusiones y recomendaciones

#### 4.1 Conclusiones

El adulto mayor se adopta al nuevo entorno del hogar desde factores como llevarse bien con sus pares, demostrando comportamiento de alegría, agradecimiento, serenidad, resolución y la ayuda hacia otros, en síntesis, estar en un lugar donde puede conocer e interrelacionarse con otros, hace que se canalicen nuevas experiencias que le dan mayor sentido a su vida.

El comportamiento del adulto mayor con sus compañeros y cuidadores es de generosidad, de unidad y afectividad, además refleja una percepción de un todo de acuerdo al apoyo de su mismo grupo para realizar actividades, así como la participación en los programas de la institución.

Las principales repercusiones emocionales que generan en el adulto mayor residente, es no haber logrado un lazo afectivo y de comunicación con sus familiares, ya que no se lograron evidenciar respuestas sobre sus hijos o nietos u otros familiares. Sin embargo, la positiva adaptación del adulto mayor en la institución permite que se desarrollen nuevos intereses, conformidad y se considera perteneciente del mismo.

Se evidencia que para trabajar con el adulto mayor hace falta que se desarrolle el sentido de pertenencia, aunque la mayoría comenta que se siente a gusto en las actividades, contrasta con las respuestas que indica que es bueno motivar a los residentes pero, debe existir motivación en su orientador; para esto será necesario conocer sobre sus pasatiempos o actividades favoritas para obtener mayor participación y lograr un nivel máximo de motivación.

## **4.2 Recomendaciones**

Es importante que se generen actividades o reuniones con familiares de los adultos mayores de manera que se originen lazos afectivos además de que debe existir comunicación con los familiares, de otro modo al sentirse no pertenecientes de una familia en algunos casos se deberá reforzar la comunicación y unidad dentro de la institución.

Que el Estado aperture hogares para el adulto mayor, ya que algunos no cuentan con la disponibilidad de pagar un hogar, por ende, son abandonados en diferentes lugares y dado que el adulto mayor se adapta al nuevo entorno de la institucionalización, lo ideal es que se generen este tipo de organizaciones.

Es necesario motivar a estudiantes, entidades; a generar o fomentar el voluntariado hacia este tipo población y más a los que se encuentran dentro de estos lugares, de manera que se refuerce los comportamientos positivos del adulto mayor con sus compañeros además de distintas capacitaciones a sus cuidadores.

Es necesario que se brinden talleres sobre las principales repercusiones emocionales que se generan en el adulto mayor institucionalizado y aunque ellos indican sentirse adaptados y se consideren pertenecer, es ideal que los cuidadores cuenten con herramientas para apoyar profesionalmente a los adultos mayores.



### 4.3 Referencias bibliográficas

- Almengor López, D. L., & Gonzáles Monroy, I. La incidencia en síntomas depresivos en personas institucionalizadas de la tercera edad que sufren marginación familiar. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Baiza Molina, J. S. Conductas de afrontamiento ante la soledad en adultos mayores institucionalizados y en situación de abandono. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Rafael Landívar, Antigua Guatemala.
- Baiza Molina, J. S. Conductas de afrontamiento ante la soledad en adultos mayores institucionalizados y en situación de abandono. (*Titulo de Licenciatura*). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Barreno Castillo, R. (21 de diciembre de 2014). *Reportajes Especiales Publinews*. Obtenido de <http://www.publinews.gt/nacionales/los-blancos-y-los-grises-de-la-tercera-edad/bQDngw---a3zLyZccH4wE/>
- Can Valdez, I. Y. Intervención del trabajo social en la sensibilización contra el maltrato y abandono del adulto mayor. Estudio realizado en la aldea el arenal Municipio del Menchor de Melcos Petén. (*Titulo de Licenciatura*). Universidad Mariano Gálvez, Guatemala, Guatemala.
- Castellanos Méndez, V. A. Agresividad como rasgo conductual que presenta el adulto mayor por abandono de familiares. (*Titulo de Licenciatura*). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala, Guatemala.
- Díaz Aledo, L. (2003). Envejecer es vivir. En L. Díaz Aledo, *Envejecer es vivir* (pág. 103). Sevilla, España: Editorial Popular.
- Dimas Morales, G. E., & Lucas Catun, G. M. Reacciones psicológicas de los ancianos y ancianas en respuesta al abandono familiar del asilo Cabecitas de Algodón, Antigua Guatemala. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Fondo Editorial Ediciones Mirbet S.A.C. (2012). *Psicología del Adulto Mayor*. Lima, Perú: Mirbet Ediciones.

- García Granados Porras, P. M. El abandono y la soledad como factores psicológicos que influyen en el vacío existencial en las personas de la tercera edad, que residen en el centro geriátrico Casa María ubicado en San Felipe, Antigua Guatemala. (*Título de Licenciatura*). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Hernández Gómez, E. E., Palacios Rivera, M. E., & Cajas Monroy, J. M. Caracterización del adulto mayor con síndrome de abandono. Estudio descriptivo realizado en asilo de ancianos en la ciudad de Guatemala. (*Título de Médico y Cirujano*). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Hidalgo Gonzales, J. (2009). *El envejecimiento. Aspectos Sociales*. San José, Costa Rica: Editorial UCR.
- Kiessner de Benecke, A. V. La soledad y el abandono de los ancianos. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Lima Lorenzo, C. V. Factores físicos y emocionales que inciden en la calidad de vida de las personas de la tercera edad. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- López Blanco, L. J. Autoestima y su relación con el sentido de pertenencia en un grupo de operarios de una empresa de manufactura de envase de vidrio. (*Título de Licenciatura*). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Mendizábal, A. L. (9 de octubre de 2014). *Siglo 21*. Obtenido de <http://www.s21.com.gt/vida/2014/10/09/preparesse-para-vivir-plenamente-como-adulto-mayor>
- Naciones Unidas. (2009). *Envejecimiento, derechos humanos y políticas públicas*. (S. Huenchuan, Ed.) Santiago de Chile: Naciones Unidas.
- Rodas, P. A. (01 de abril de 2010). Medición del sentido de pertenencia a partir de un diseño factorial con dos factores. .
- Rodríguez García, R. M., & Lazcano Botello, G. A. (2006). *Práctica de la geriatría*. México: McGrawHill.
- Sampieri, R. H., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (sexta ed.). México D.F.: Mc Graw Hill.

# Anexos



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Centro Universitario Metropolitano CUM  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro de Investigación en Psicología –CIEPS- "Mayra  
Gutiérrez"  
Investigadoras: Verónica Monroy y Teresa Samayoa  
**ANEXO 1**



## GUÍA DE OBSERVACIÓN

Recopile la información que se le solicita en cada uno de los ítems que se le presentan a continuación.

### AMBIENTE FÍSICO DENTRO DE LA INSTITUCIÓN

1. Áreas y divisiones que posee:

---

---

---

2. Señalizaciones, publicaciones :

---

---

---

3. Ambiente de los dormitorios:

---

---

---

4. Áreas sociales y recreativas:

---

---

---

5. Servicios básicos que posee:

---

---

---

### EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO Y SERVICIOS QUE SE PRESTAN

1. Personal administrativo:

---

---

---

2. Personal auxiliar :

---

---

---

3. Personal Voluntario:

---

---

---

4. Oficinas de servicios profesionales existentes:

---

---

---

5. Espacios informativos de servicios y actividades: :

---

---

---

## DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

1. Adultos mayores: (educación, nivel socioeconómico, estado civil, padecimientos físicos y psicológicos según personal de la institución)

Población femenina

---

---

Población masculina

---

---

2. Conductas hacia el personal de la institución

---

---

---

3. Desenvolvimiento ante los talleres

---

---

---

---

4. Reacciones del grupo ante los avisos

---

---

---

5. Comportamiento del grupo ante visitantes

---

---

---



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Centro Universitario Metropolitano CUM  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro de Investigación en Psicología –CIEPS- "Mayra Gutierrez"  
Investigadoras: Verónica Monroy y Teresa Samayoa



## ANEXO 2

### ENTREVISTA A PERSONAL ADMINISTRATIVO

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

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

Edad: \_\_\_\_\_ Género: \_\_\_\_\_ Nivel educativo: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Establecer el comportamiento del adulto mayor con sus compañeros y con sus cuidadores.

**Instrucciones:** Responda a las siguientes interrogantes que se le plantean.

1. ¿Cuánto tiempo lleva de laborar en el hogar?

---

---

---

2. ¿Cómo se siente dentro de la institución?

---

---

---

3. ¿Cómo describe su relación con las y los adultos mayores?

---

---

---

4. ¿Puede detallar como es la relación entre las y los adultos mayores?

---

---

---

5. ¿Conoce las razones por las que ingresan las y los adultos mayores?

---

---

6. ¿Se percata del estado de ánimo de las y los adultos mayores?

---

---

7. ¿Ha intervenido en discusiones entre las y los adultos mayores? ¿Cómo reaccionan ellos ante su intervención?

---

---

---

8. ¿Las y los adultos mayores se dan cuenta de su estado de ánimo?

---

---

---

9. ¿Participa en actividades junto a las y los adultos mayores?

Sí                      No                      ¿Por qué?

---

---

---

10. ¿Qué le ha impactado en el tiempo que lleva de laborar?

---

---

---

OBSERVACIONES DURANTE LA ENTREVISTA:

---

---

---

---





Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Centro Universitario Metropolitano CUM  
 Escuela de Ciencias Psicológicas



Centro de Investigación en Psicología –CIEPS– "Mayra Gutiérrez"

Investigadoras: Verónica Monroy y Teresa Samayoa

| Sentido de Pertenencia                                           | Indicadores                                              | Nunca                                                 | A veces | Casi siempre | Siempre |  |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|--------------|---------|--|
| Percepción de sí mismo                                           | Inicia con optimismo el día                              |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Se percata de sus emociones                              |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Cuida de su apariencia                                   |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Satisface sus necesidades básicas                        |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Manifiesta conductas agresivas hacia sí mismo            |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Se culpa a sí mismo de sus errores                       |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Se aísla de otros en todo momento                        |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Asiste a sus chequeos médicos, psicológicos etc.         |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Percepción del otro                                      | Se percata del estado de ánimo de otra persona        |         |              |         |  |
|                                                                  |                                                          | Anima a otros a participar en las actividades del día |         |              |         |  |
| Participa activamente junto a otros en las dinámicas             |                                                          |                                                       |         |              |         |  |
| Interactúa con otros mediante de sonrisas, saludos, afirmaciones |                                                          |                                                       |         |              |         |  |
| Se acerca a otros de forma positiva                              |                                                          |                                                       |         |              |         |  |
| Expresa deseos y preferencias de manera clara y respetuosa       |                                                          |                                                       |         |              |         |  |
| Expresa enojo y frustración de manera positiva                   |                                                          |                                                       |         |              |         |  |
| Percepción del todo                                              | Respeto la opinión de otros grupos en temas determinados |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Apoya en actividades para representar a la Institución   |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Participa activamente en el grupo que le ha tocado       |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Apoya a los de su mismo grupo para realizar actividades  |                                                       |         |              |         |  |
|                                                                  | Interactúa en actividades realizadas por voluntarios     |                                                       |         |              |         |  |
| Participa en las actividades programadas por la institución      |                                                          |                                                       |         |              |         |  |
| Cuida de los ambientes físicos de la institución                 |                                                          |                                                       |         |              |         |  |
| Sigue las reglas de la institución donde reside                  |                                                          |                                                       |         |              |         |  |



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Centro Universitario Metropolitano CUM  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro de Investigación en Psicología - CIEPS - "Mayra Gutierrez"  
Investigadoras: Verónica Monroy y Teresa Samayoa



### SENTIDO DE PERTENENCIA

INSTRUCCIONES: RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS MARCANDO UNA "X".

| Nº |                                                                    | SIEMPRE | A<br>VECES | NUNCA |
|----|--------------------------------------------------------------------|---------|------------|-------|
| 1  | CONOCE LAS ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN LA INSTITUCIÓN           |         |            |       |
| 2  | ES DE MI INTERES LAS ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN LA INSTITUCIÓN |         |            |       |
| 3  | ME AGRADAN MAS LA ACTIVIDADES FÍSICAS                              |         |            |       |
| 4  | ME AGRADAN MAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS                         |         |            |       |
| 5  | ESTOY CONFORME CON EL HORARIO DE LAS ACTIVIDADES Y/O CLASES        |         |            |       |
| 6  | CONSIDERO QUE ME SIENTO PARTE DEL HOGAR                            |         |            |       |
| 7  | CONOZCO LAS NORMAS Y VALORES QUE FORMAN PARTE DEL HOGAR            |         |            |       |
| 8  | ME GUSTAN LA ACTIVIDADES QUE REALIZAN EN EL HOGAR                  |         |            |       |
| 9  | MI FAMILIA ESTA AL PENDIENTE DE MI                                 |         |            |       |

INSTRUCCIONES: RESPONDA A LAS SIGUIENTES INTERROGANTES

1. ¿Por qué participa en la actividades?
  - a. Porque le motiva
  - b. Porque le gusta
  - c. Por compromiso
  
2. ¿Cómo puedo mejorar mis relaciones con mi entorno, para sentirme parte del hogar?
  
  
3. ¿Con cuántas personas se identifica?  
  
1        2        3        4        5        6        7        8        9        10
  
4. ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en el hogar?
  - a. 1 año a menos
  - b. 1 año pero menos de 5 años
  - c. 5 años en adelante
  
5. Le gustaría dejar alguna recomendación u observación para mejorar la convivencia en el hogar...

---

---

**Talleres:**

**Objetivo:** Brindar las herramientas necesarias que fortalezcan las relaciones interpersonales para una mejor convivencia del adulto mayor residente.

Se realizaron cuatro talleres para ellos:

| Contenido                                          | Objetivo                                                                                                                        | Temporalidad              | Población        |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------|
| Autoestima                                         | Conocer el concepto que tienen de sí mismos.<br>Recordar cuán importante es el autoestima                                       | 45 minutos<br>25 de abril | 10 a 12 personas |
| Comunicación Asertiva y relaciones Interpersonales | Tomar conciencia de la forma que nos dirigimos a los otros y que podemos hacer para mejorar la comunicación.                    | 45 minutos<br>30 de abril |                  |
| Sentido de Pertenencia                             | Concientizar sobre la importancia de cuidar el ambiente donde se desenvuelven.<br>Fomentar la integración para que el residente | 45 minutos<br>2 de mayo   |                  |

|            |                                                                                                                                              |                          |  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
|            | se sienta parte del Hogar                                                                                                                    |                          |  |
| Motivación | Recordar a cada uno de los participantes sobre la motivación y cuán importante es tenerla presente. Mejorar el nivel de motivación existente | 45 minutos<br>28 de mayo |  |

En el taller de sentido de pertenencia las personas que participaron comentaron que era su lugar para estar, su nuevo hogar. Dependiendo de cada tema era mayor la participación de cada uno de los adultos mayores. Tanto el material como copias de las planificaciones fueron entregados a la Madre Superiora o encargada del lugar en mayo 21 entregándole el material del taller de motivación de manera posterior. Esto de manera impresa y de manera digital sobre todo los mensajes motivacionales. Manifestando que de manera posterior podría trabajarlo ya sea con ellos o con otras personas con las cuales tiene que trabajar, agradeciéndolo por la acción realizada. En el taller de comunicación asertiva y relaciones interpersonales se hizo una pequeña cartulina donde podían colocar como se sintieron, bien, regular, mal o sin comentario. En el sentido de pertenencia se les hizo la misma consulta y tuvieron un espacio de opinión.



Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Centro Universitario Metropolitano CUM  
 Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigación en Psicología –CIEPS- “Mayra Gutiérrez”

Investigadoras: Verónica Monroy y Teresa Samayoa

| OBJETIVOS                                                                                 | CONTENIDO                                     | ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | TEMPORALIDAD | RECURSOS                                                          | RESPONSABLES                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Conocer el concepto que tienen de sí mismos.<br>Recordar cuán importante es el autoestima | Autoestima<br>Auto concepto<br>Autopercepción | <b>PASAME LA BOLA:</b> Todo el grupo se sienta en sillas formando un círculo. La persona que tenga el balón en la manos comienza presentándose (nombre, edad, y que le gusta más del hogar) al finalizar le pasara la pelota a otra persona que realizara la misma acción.<br><br><b>TELA DE ARAÑA:</b> Se forman un círculo, cada persona sostiene un pedazo de lana y dirá dos cualidades que tiene y dirá la siguiente frase "Quiero ofrecerles" (cualidades positivas) una vez dicha la frase lanzara la lana (sin soltar) a hacia persona.* | 15 minutos   | Pelota<br>Lana<br>Globos<br>Marcadores<br>Computadora<br>Cañonera | Verónica Monroy<br>Asistencia:<br>Teresa Samayoa |
|                                                                                           |                                               | <b>GLOBOS LOCOS:</b> Se le reparte a cada participante un globo y un marcador, seguidamente lo inflan, lo atan y le dibujan una cara graciosa (guiñando un ojo, sacando la lengua, haciendo muecas, etc.) más tarde se colocan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20 minutos   |                                                                   |                                                  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
|  |  | <p>en círculo y van mostrando por orden la cara de su globo, todas las personas deberán imitar la cara que se muestra. Luego de que la última persona finalice cuando haya mostrado su globo, en una manta se colocan todos los globos y se lanzan hacia arriba.</p> <p><b>REFLEXION:</b> Se les presenta un pensamiento, el cual todos lo leen en voz alta. (Declaración de Autoestima por Virginia Sartir)</p> <p>* Al finalizar se desenreda la tela de araña regresando del último hacia el primero. Pueden hacerlo contestando una pregunta, después de respondería se enrolla el poco de lana hasta llegar al primero y finaliza la actividad.</p> | 3 minutos |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|

# Mi Declaración de Autoestima

por Virginia Satir

Yo soy yo.

En todo el mundo no existe nadie  
exactamente igual a mí.

Hay personas que tienen aspectos míos,  
pero en ninguna forma el mismo conjunto mío.

Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío  
porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo,  
todo lo que hace;

mi mente, con todos sus pensamientos e ideas;

mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben;

mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría,  
frustración, amor, decepción, emoción;

mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes,  
correctas o incorrectas;

mi voz fuerte o suave,

y todas mis acciones, sean para otros  
o para mí.

Soy dueña de mis fantasías,

mis sueños,

mis esperanzas,

mis temores.

Son míos mis triunfos y mis éxitos,  
todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece,  
puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo llegar a quererme

y sentir amistad hacia todas mis partes,  
puedo hacer factible

que todo lo que me concierne funcione  
para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan  
y otros que desconozco.

Pero mientras yo me estimo y me quiera,

puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas  
e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene,

diga y haga lo que sea,

piense y sienta en un momento dado,

todo es parte de mi ser.

Ésto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho,

de lo que he pensado y sentido,

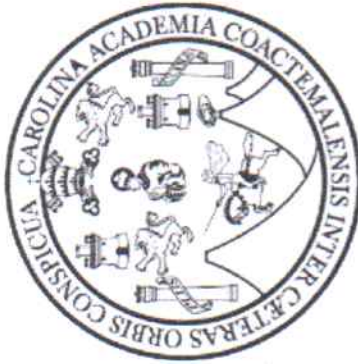
algunas cosas resultarán inadecuadas.

pero puedo descartar lo inapropiado,



conservar lo bueno  
e inventar algo nuevo  
que supla lo descartado.  
Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer.  
tengo los medios para sobrevivir,  
para acercarme a los demás,  
para ser productiva  
y para lograr darle sentido y  
orden al mundo de personas y  
cosas que me rodean.  
Me pertenezco y así puedo estructurarme.  
Yo soy yo y estoy bien. Virginia Satir, 1975.

Found in Virginia Satir, *Self Esteem*, Celestial Arts: California, 1975



Universidad de San Carlos de Guatemala

Centro Universitario Metropolitano CUM

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigación en Psicología –CIEPS- “Mayra Gutierrez”

Investigadoras: Verónica Monroy y Teresa Samayoa

| OBJETIVOS                         | CONTENIDO             | ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | TEMPORALIDAD | RECURSOS                                                                                                                                                               | RESPONSABLE                                                 |
|-----------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Recordar parte del tema anterior. | Autoestima            | <b>LOTERIA DEL AUTOESTIMA:</b> A cada participante se le brindará un cartón con imágenes relacionadas con la autoestima, una persona cantará los nombres que salgan al azar y cada persona deberá colocar un tapón para marcar la imagen que se ha mencionado. Cuando alguien llene el cartón indicará que ha ganado. Se le entregará su premio en una bolsa de empaque decorado con la frase “ Cuida tu cuerpo, tu mente, tu corazón y tu espíritu porque son esenciales para vivir, sentir, crear y amar” (escuela para aprender a vivir. | 15 minutos   | Cartones de lotería personalizadas<br>Frijoles<br>Premios (toallas de manos, calcetines, jabones, jabonera)<br>Tarjeta con frases<br>Computadora<br>Hojas con ejemplos | Dirige:<br>Teresa Samayoa<br>Asistencia:<br>Verónica Monroy |
| Tomar conciencia                  | Comunicación Asertiva | <b>-REFRANES Y PROVERBIOS-</b> Cada participante recibirá una parte de una frase y ellos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                        |                                                             |

|                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>de la forma que nos dirigimos a los otros y que podemos hacer para mejorar la comunicación.</p> |  | <p>deberán leerla sin decirlo en voz alta y pensar que hace falta. Luego, cada participante debe leer la frase que se recibió y debe indicar que hace falta y decir el refrán de manera completa y que significa. Al finalizar se debe preguntar si alguien conoce algún refrán o proverbio popular y qué significado tiene.</p> <p><b>SOY ACERTIVO?! –Eso si se dice, eso no se dice-</b> Se les lee un listado de frases de las cuales ellos deben indicar si es la manera correcta de dirigirse a alguien o no, si alguien al final quiere expresar porque si y porque no es correcto dirigirse de dicha forma lo puede hacer.</p> <p><b>REFLEXION:</b> El sabio y el rey (lectura): Esta se puede hacer entre dos personas que lean dos párrafos junto a la tesista. Se hace una reflexión.</p> <p><b>EVALUACION:</b> Se les entregara una paleta de helado a cada uno y se les mostrara el cartel que contiene 4 caras (triste, alegre, indeciso, más o menos) y ellos deben colocar la paleta de helado en el sobre que está a la par de la cara que más se adapte a la emoción que tiene por haber participado en el taller.</p> | <p>10 minutos</p> <p>5 min</p> <p>5 minutos</p> <p>3 minutos</p> | <p>impresos.</p> <p>Pliego de papel bond</p> <p>Música para acompañar</p> <p>Mesa y sillas</p> <p>Hojas de la lectura impresa</p> <p>Música relajante</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



**RESPONSABILIDAD**



**ESFUERZO**



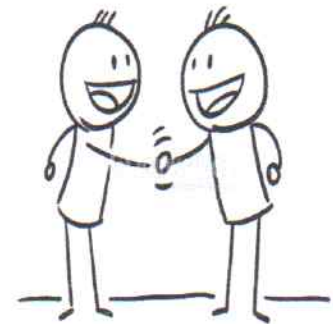
**AMOR PROPIO**



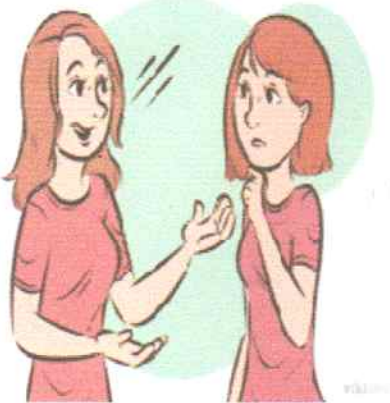
**ENTUSIASMO**



**AYUDAR**



**AMISTAD**








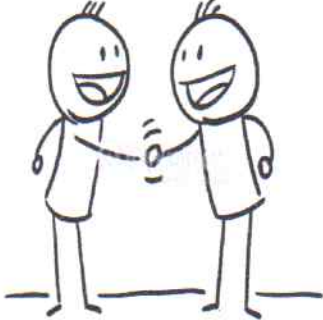
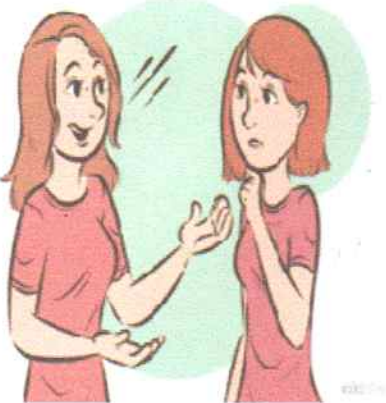


**ESCUCHAR**



**POSITIVO**



**AUTOMOTIVACION**

|                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Responsabilidad</b></p> |    |    |
| <p><b>RESPONSABILIDAD</b></p>                                                                                  | <p><b>COMPARTIR</b></p>                                                             | <p><b>AUTOMOTIVACION</b></p>                                                          |
|                              |   |   |
| <p><b>ENTUSIASMO</b></p>                                                                                       | <p><b>AYUDAR</b></p>                                                                | <p><b>AMISTAD</b></p>                                                                 |
|                             |  |  |
| <p><b>ESCUCHAR</b></p>                                                                                         | <p><b>POSITIVO</b></p>                                                              | <p><b>IGUALDAD</b></p>                                                                |



**RESPONSABILIDAD**



**AUTOCONTROL**



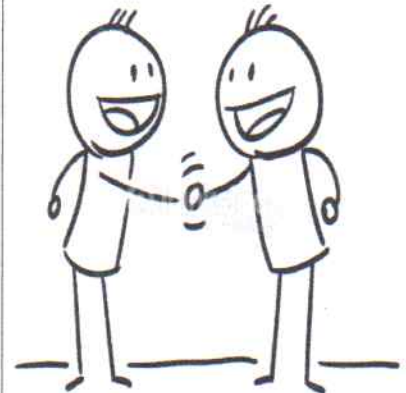
**RESPETO**



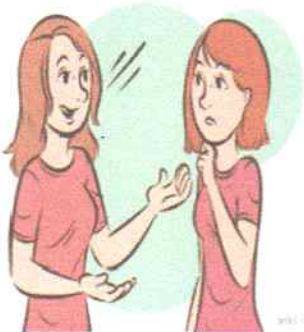
**ENTUSIASMO**



**AYUDA**



**AMISTAD**



**ESCUCHAR**



**POSITIVO**



**IGUALDAD**



**REFLEXIVO**



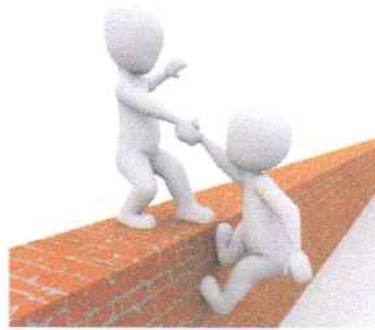
**AUTOCONTROL**



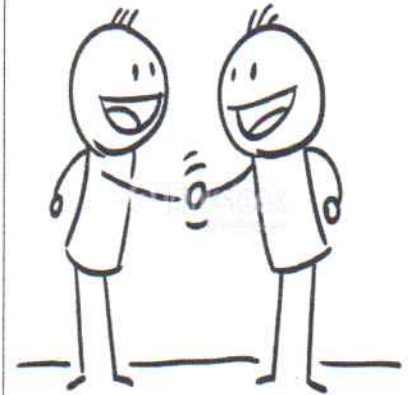
**AMOR PROPIO**



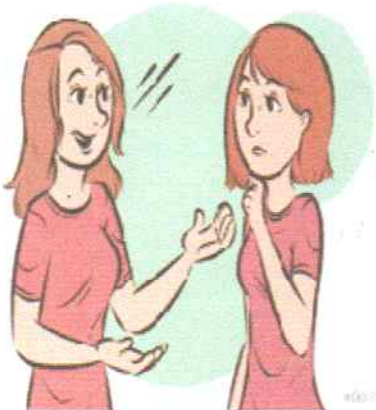
**ENTUSIASMO**



**AYUDAR**



**AMISTAD**



**ESCUCHAR**



**POSITIVO**



**COMPARTIR**



**AUTOCONTROL**



**ESFUERZO**



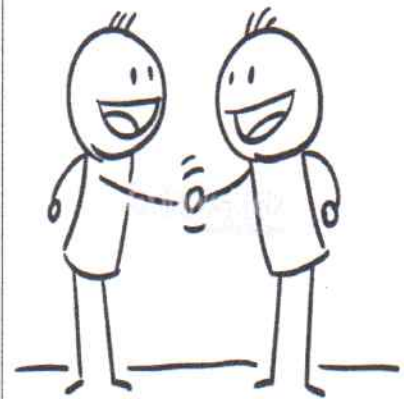
**AMOR PROPIO**



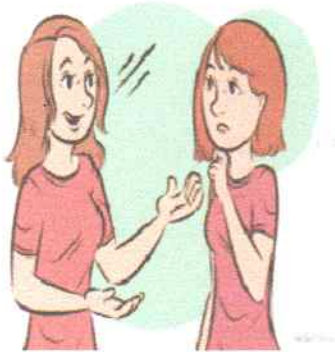
**ENTUSIASMO**



**COMPARTIR**



**AMISTAD**



**ESCUCHAR**



**POSITIVO**



**IGUALDAD**



## EL SABIO Y EL REY

“Un Rey soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó a llamar a un Sabio para que interpretase su sueño ¡Que desgracia mi señor! –Exclamo el Sabio\_ cada diente caído representa la pérdida de un pariente de vuestra majestad. ¡Qué insolencia! -grito el Rey enfurecido- ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí! Llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos.

Más tarde ordenó que le trajesen a otro Sabio y le conto lo que había soñado. Este después de escuchar al Rey con atención le dijo -¡Excelso señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes. Se iluminó el semblante del Rey con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro.

Cuando el Sabio salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado: ¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer Sabio. No entiendo por qué al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro. Recuerda bien amigo mío –Respondió el segundo Sabio- que todo depende de la forma en el que decir... uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender a comunicarse.

*De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra. Que la verdad debe ser dicha en cualquier situación, de esto no cabe duda, más la forma con que debe ser comunicada es lo que provoca en algunos casos, grandes problemas.*

*La verdad puede compararse con una piedra preciosa: Si la lanzamos contra el rostro de alguien, puede herir, pero si la envolvemos en un delicado embalaje y la ofrecemos con ternura, ciertamente será aceptada con agrado. El hombre ha recibido el don de la palabra... y cuando la emplea adecuadamente transmite mensajes que nos ayudan a ser mejores”*

1. A río revuelto, ganancia de pescadores.
2. Con amigos así, quién necesita enemigos.
3. Con la vara que midas, serás medido.
4. Dime con quién andas y te diré quién eres.
5. Dos es compañía; tres, multitud.
6. A caballo regalado no se le mira el colmillo.
7. A Dios rogando y con el mazo dando.
8. A palabras necias oídos sordos.
9. Al mal tiempo buena cara.
10. Al buen entendedor con pocas palabras vasta.
11. Al pan pan y al vino vino.
12. Amor con amor se paga.
13. Borrón y cuenta nueva.
14. Cada loco con su tema.
15. Del árbol caído todos hacen leña.

<http://www.taringa.net/post/apuntes-y-monografias/8547077/Mas-de-400-dichos-y-refranes-populares.html>

## EJEMPLOS DE REFRANES

1. Quien mucho abarca poco aprieta.

Es mejor dedicarse a una sola actividad y realizarla bien, que a muchas realizadas mal.

2. A mal tiempo buena cara.

Es mejor mostrarse optimista ante las situaciones adversas.

3. En tierra de ciegos, el tuerto es rey.

De un grupo de personas sin capacidad, sobresale el menos torpe.

4. Más vale ser cabeza de ratón que cola de león.

Debemos realizar algo positivo por lo que seamos valorizados, que realizar alguna actividad secundaria y trivial.

5. En boca cerrada no entran moscas.

Debemos ser mesurados al hablar, debemos opinar sobre lo que conocemos.

6. Del agua mansa líbrame Dios, que de las turbias me libro yo.

Las personas que aparentemente son inofensivas a veces resultan perniciosas.

7. Nunca digas: de esta agua no he de beber.

No debemos jactarnos de que nada dañino nos puede suceder.

8. Mejor ven cuatro ojos que dos.

A veces, es acertado lo que afirman varios ante la opinión de uno solo.

9. Palabra y piedra suelta no tienen vuelta.

Las palabras que enunciamos nos puede honrar como deshonar.

10. Quien siembra vientos, cosecha tempestades.

Quien fomenta lo negativo, al final termina mal.

11. A quien madruga Dios lo ayuda.

Debemos empezar nuestras labores con anticipación y ahínco.

12. A caballo regalado no se le mira el diente.

No se debe criticar negativamente los objetos que nos obsequian.

13. Genio y figura hasta la sepultura.

Hay personas que conservan su personalidad positiva o negativa en toda circunstancia.

14. A quien Dios se lo da, San Pedro se lo bendiga.

Hay que respetar lo de cada quien.

15. A camarón que se duerme se lo lleva la corriente.

Hay que ser hábil y vivaz en toda circunstancia.

16. Dime con quién andas y te diré quién eres.

Las amistades que tenemos nos dignifican o denigran.

17. Quien mal anda, mal acaba.

Quien realiza actos negativos obtendrá a la larga un castigo.

18. En río revuelto, ganancia de perdedores.

En situaciones confusas, siempre habrá alguien que obtendrá beneficios.

19. A Dios rogando y con el maso dando.

Se debe tener fe pero sin dejar de trabajar.

20. Más sabe el loco en su tasa, que el cuerdo en la ajena.

Cada quien realiza mejor su oficio.

21. Una onza de buena fama vale más que una libra de perlas.

La honra no se puede equiparar con el dinero.

22. La mar que se parte, arroyos se hace.

Lo que es fuerte se torna débil por la desunión.



Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Centro Universitario Metropolitano CUM  
 Escuela de Ciencias Psicológicas

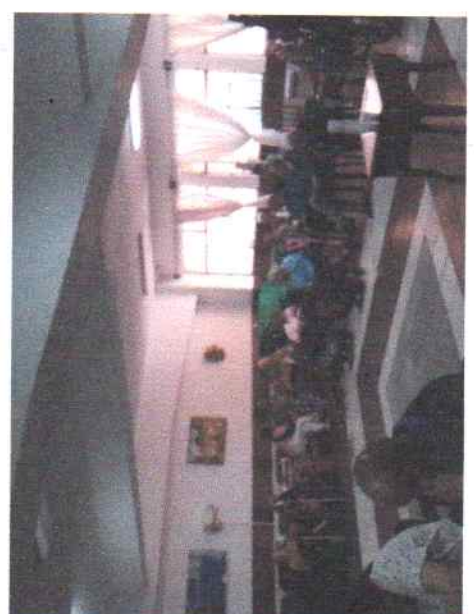
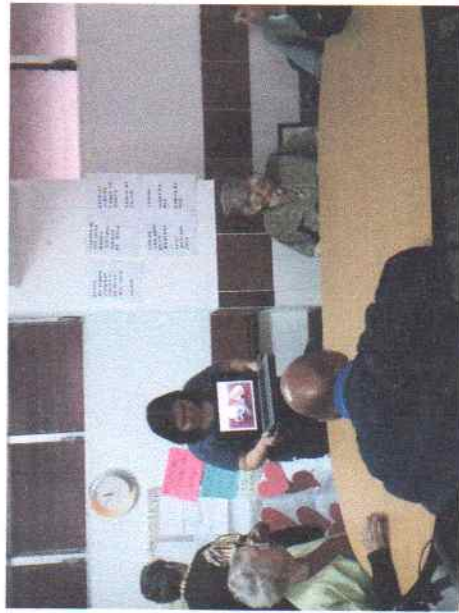
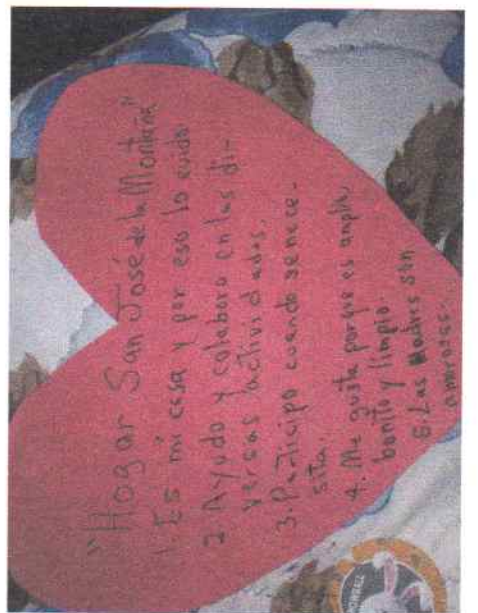
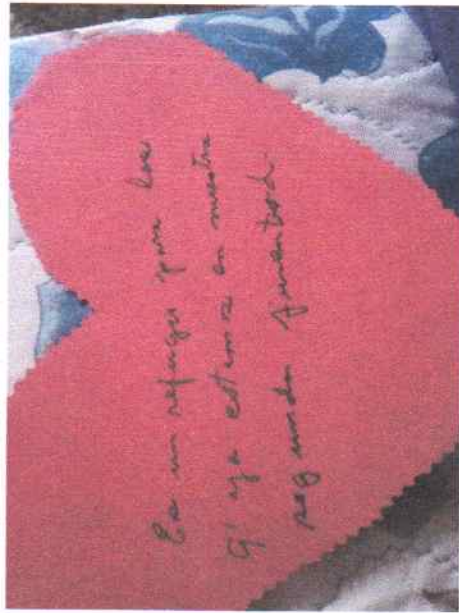
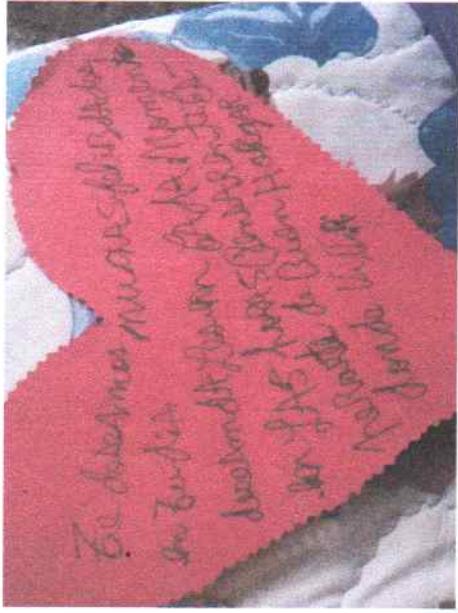
Centro de Investigación en Psicología –CIEPS- “Mayra Gutiérrez”

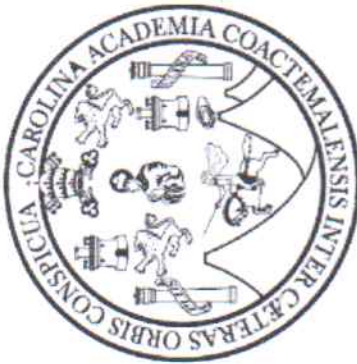
Investigadoras: Verónica Monroy y Teresa Samayoa

**TALLER: SENTIDO DE PERTENENCIA**

| OBJETIVO                                                                                                                                                             | CONTENIDO                     | METODOLOGIA                                                                                                                                                                                                                                                                  | TEMPORALIDAD      | RECURSOS                                                                                                                | RESPONSABLES                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <p>Concientizar sobre la importancia de cuidar el ambiente donde se desenvuelven.</p> <p>Fomentar la integración para que el residente se sienta parte del Hogar</p> | <p>Valorando mi entorno</p>   | <p>Mediante una charla participativa se les presentaran diapositivas exponiendo como cuidar, valorar y mantener todo lo que representa el Hogar.</p> <p>Luego a cada participante se le entregara un hoja donde colocara de qué forma colaborara en el cuidado del Hogar</p> | <p>20 minutos</p> | <p>Marcadores</p> <p>Carteles</p> <p>Figuras de corazón de papel construcción</p> <p>Papelografo</p> <p>Maskin tape</p> | <p>Teresa Samayoa</p> <p>Verónica Monroy</p> |
|                                                                                                                                                                      | <p>Sentido de Pertenencia</p> | <p>A cada participante se le entregara un corazón de papel en el cual escribirá sobre lo que se significa el Hogar para él o ella, pegarlo en el papelografo (forma de casa)</p>                                                                                             | <p>25 minutos</p> | <p>Computadora</p>                                                                                                      |                                              |







Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Centro Universitario Metropolitano CUM  
 Escuela de Ciencias Psicológicas  
 Centro de Investigación en Psicología –CIEPS- “Mayra Gutierrez”  
 Investigadoras: Verónica Monroy y Teresa Samayoa

| OBJETIVOS                                                           | CONTENIDO                               | ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | TEMPORALIDAD | RECURSOS                                                                           | RESPONSABLE                                         |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Recordar parte de los temas anteriormente trabajados                | Sentido de pertenencia                  | <b>Cuestionario Corto</b><br><b>REFRANES:</b> Se hacen grupos de tres personas y se les entrega una hoja con refranes incluidos y ellos deben resolver de que refranes se están hablando, cuando lo hayan reconocido deben levantar la mano y explicar cuáles son, con cinco de ocho es el grupo ganador. | 15 minutos   | Hojas con cuestionarios impresos.<br>Stickers                                      | Dirigen:<br>Teresa<br>Samayoa<br>Verónica<br>Monroy |
| Recordar a cada uno de los participantes sobre la motivación y cuán | Comunicación asertiva<br><br>Motivación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10 minutos   | Hojas con refranes<br>Música para acompañar<br>Mesa y sillas<br>Botellas plásticas |                                                     |



|                                                                                        |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>importante es tenerla presente.</p> <p>Mejorar el nivel de motivación existente</p> | <p>Tipos de motivación</p> | <p>de un corazón donde deben anotar lo que lo desmotiva, luego deben meterlo en la botella y colocarlos en el centro. La persona que tenga la pelota debe leer una frase motivadora que se le proporcionará y luego derribar los pinos, pasa la pelota a la persona que está a su derecha y este repite el proceso. Se finaliza cuando todos hayan participado derribando los pinos.</p> <p><b>CAJA DE SORPRESAS:</b><br/> Estando en círculo se le pasara una caja cada uno mientras suena la música al ponerle pausa la persona que se quedó con la caja, debe abrirla y leer la tarjeta que tiene adentro y al finalizar debe pasar la caja al siguiente hasta que se vuelva a poner en pausa la música y la siguiente persona debe realizar lo mismo que la</p> | <p>10 minutos</p> <p>5 minutos</p> | <p>Pelota</p> <p>Pedazos de papel</p> <p>Marcadores</p> <p>Tarjetas con frases de motivación.</p> <p>Cajas y tarjetas.</p> <p>Música</p> <p>Computadora</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                   |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|--|
|  |  | <p>anterior. (La caja contiene tarjetas con chistes, adivinanzas, frases motivacionales.)</p> <p><b>REFLEXION:</b> Se realiza una pequeña lectura y una reflexión de la misma.</p> <p><b>EVALUACION:</b> las personas que deseen expresar cómo se sintieron durante el taller pueden hacerlo durante este tiempo.</p> | <p>3 minutos</p> <p>3 minutos</p> |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|--|

# GIMNASIA CEREBRAL



ESCUELA  
Para Aprender a Ser Feliz



**EJEMPLO:** El que tiene

se equivoca

**1**



AL QUE NO LE GUSTA EL CALDO  
SE LE DAN TRES TAZAS

**2**



NI LAVA NI PRESTA  
LA BATEA

**4 +**



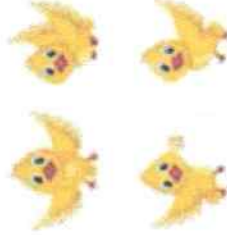
**X**

MAS SABE EL DIABLO POR VIEJO  
QUE POR DIABLO

**6 +**



MAS VALE PAJARO EN MANO  
QUE CIEN VOLANDO



**7**



LA MONA AUNQUE SE VISTA  
DE SEDA MONA SE QUEDA

**3**



A OIDOS SORDOS  
PALABRAS NECIAS

**5**

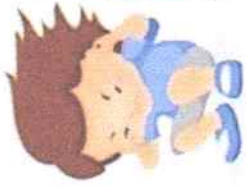
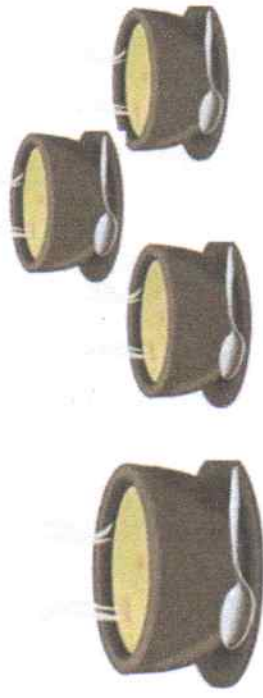


CRIA CUERVOS Y TE  
SACARAN LOS OJOS



# RESULTADOS DEL EJERCICIO

**EJEMPLO: El que tiene se equivoca**



3

2

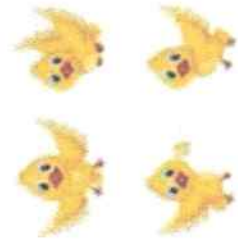


X



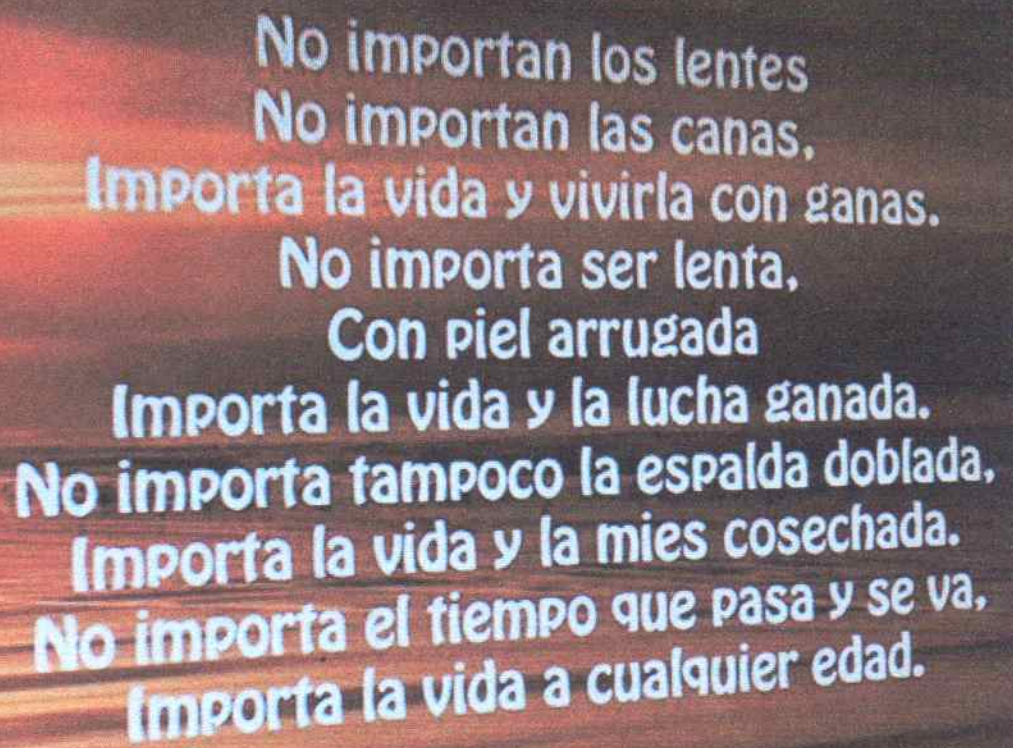
5

4 +



7

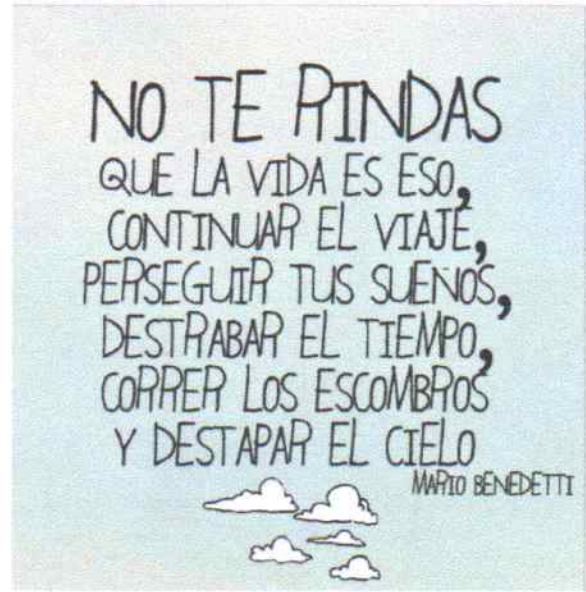
6 +



No importan los lentes  
No importan las canas,  
Importa la vida y vivirla con ganas.  
No importa ser lenta,  
Con piel arrugada  
Importa la vida y la lucha ganada.  
No importa tampoco la espalda doblada,  
Importa la vida y la mies cosechada.  
No importa el tiempo que pasa y se va,  
Importa la vida a cualquier edad.



El mundo no es de quien se despierta primero, si no de quien se despierta feliz.



NO TE RINDAS  
QUE LA VIDA ES ES,  
CONTINUAR EL VIAJE,  
PERSEGUIR TUS SUEÑOS,  
DESTABAR EL TIEMPO,  
CORRER LOS ESCOMBROS  
Y DESTAPAR EL CIELO

MARIO BENEDETTI

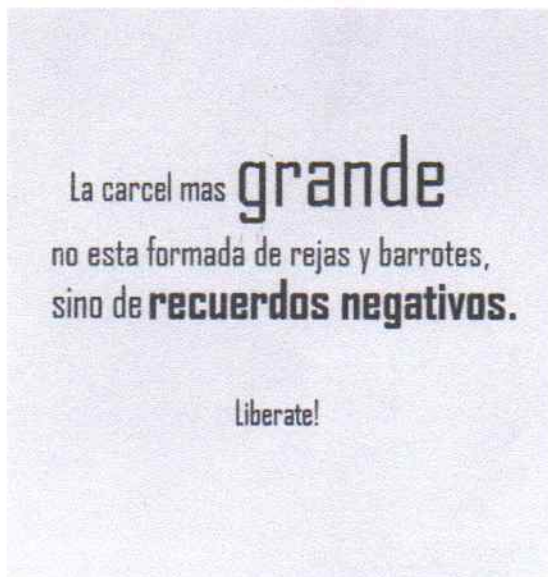


ESO  
QUE HOY PARECE  
UNA LOCURA  
mañana será uno  
DE TUS MEJORES  
RECUERDOS



DEJA DE  
PENSAR  
EN LO QUE PUEDE PASAR  
Y DISFRUTA  
DE LO QUE ESTÁ  
PASANDO.

qué way les



La cárcel mas **grande**  
no esta formada de rejas y barrotes,  
sino de **recuerdos negativos.**

Liberate!



inhala  
Alegría  
exhala  
tristeza



## mis palabras FAVORITAS

reír  
compartir  
sentir  
crear  
agradecer

disfrutar  
soñar  
descubrir



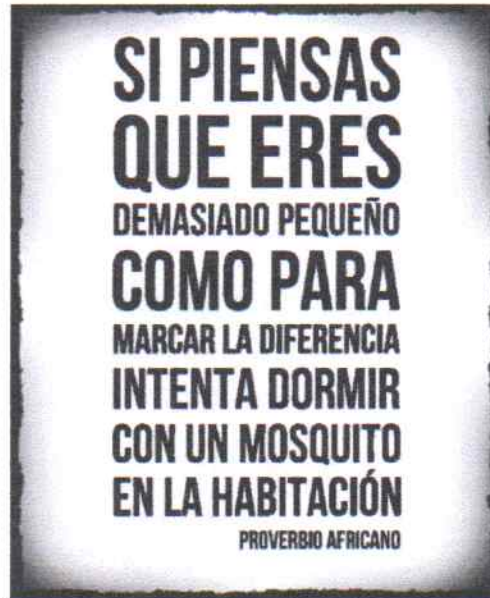
#Talentina  
desarrollodeltalento.com

AMAR  
VIVIR



*"La vida es como  
montar en bicicleta  
si quieres mantener el  
Equilibrio  
tienes que seguir  
avanzando"*

*Albert Einstein*



**SI PIENSAS  
QUE ERES  
DEMASIADO PEQUEÑO  
COMO PARA  
MARCAR LA DIFERENCIA  
INTENTA DORMIR  
CON UN MOSQUITO  
EN LA HABITACIÓN**

PROVERBIO AFRICANO



*"Prométeme que siempre vas a  
recordar: Que Tú eres más valiente de  
lo que crees, más fuerte de lo que  
pareces, y más inteligente de lo que  
piensas"*

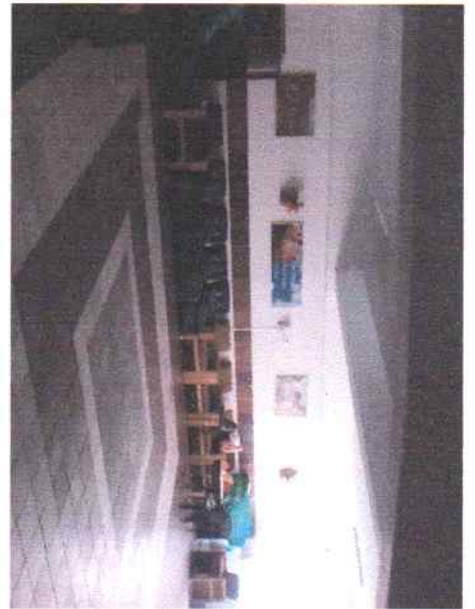
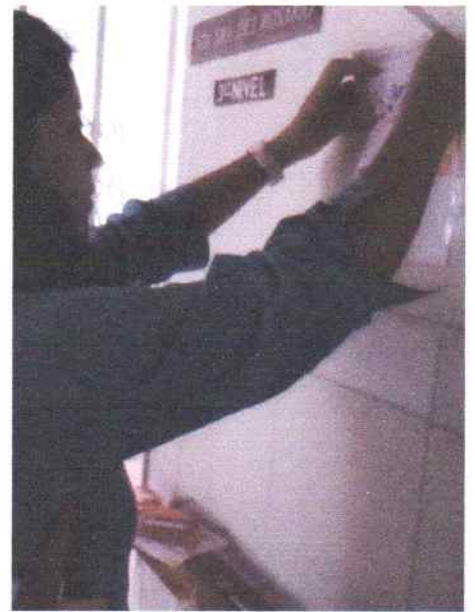
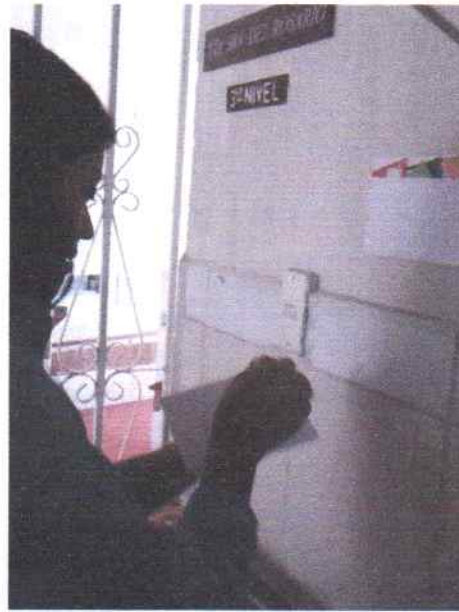
*- A.A. Milne*

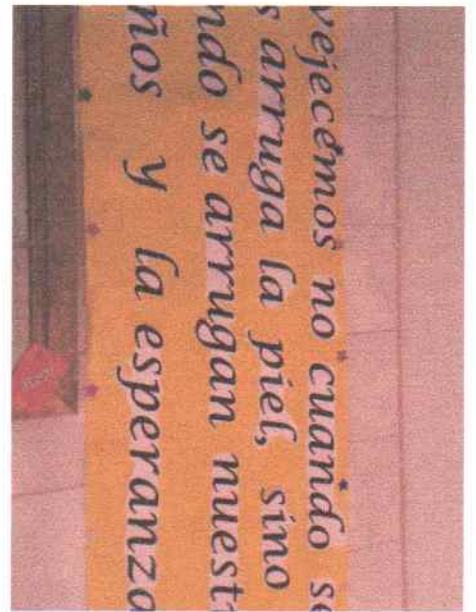


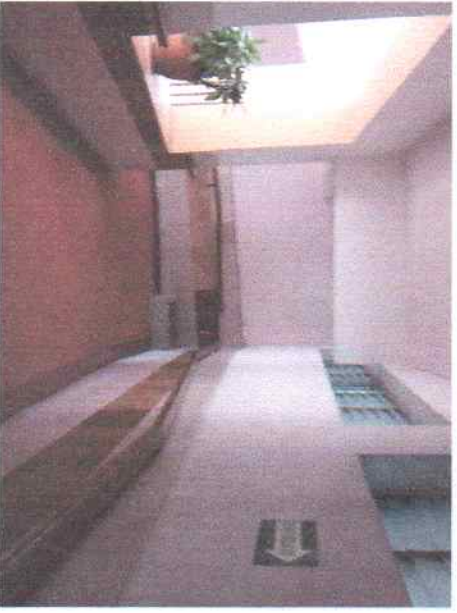
*Paulo Coelho*

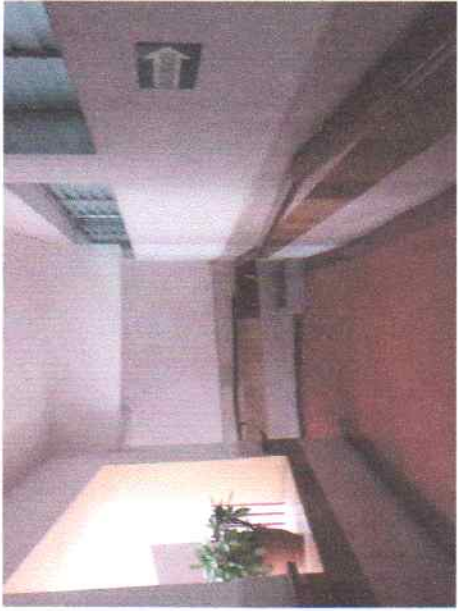
**"Valentía no es la ausencia  
de miedo, si no la fortaleza  
de seguir adelante apesar  
del miedo"**











Evento a efectuarse el 4 de junio del 2016.

### Programa de Evento

1. Colocación de adornos de salón.
2. Aviso de evento a residentes.
3. Bienvenida
4. Lectura reflexiva /Canción "Gracias a la vida" (Autora: Violeta Parra  
Interprete: Mercedes Sosa)
5. Palabras de Inicio
6. Juegos (Jóvenes Voluntarios)
7. Juegos (Voluntarias de Psicología)
8. \*Refacción \*
9. Piñatas
10. Lectura y elaboración de reconocimientos.
11. Entrega de sorpresas a residentes.
12. Entrega de tarjetas para Madre Victoria, Madre Trinidad.
13. Palabras finales

\* La refaccion se da a los residentes a las 10:30, si hay alguna actividad en ese momento se espera a que finalice y luego se procede al mismo. Al finalizar ellos de su degustación se continúa con el programa.

\*\* Un grupo de personas que tocan instrumentos llegaran de 10:00 a 12:00 del día.

Gracias a la vida que me ha dado tanto  
Me dio dos luceros que cuando los abro  
Perfecto distingo lo negro del blanco  
Y en el alto cielo su fondo estrellado  
Y en las multitudes el hombre que yo amo

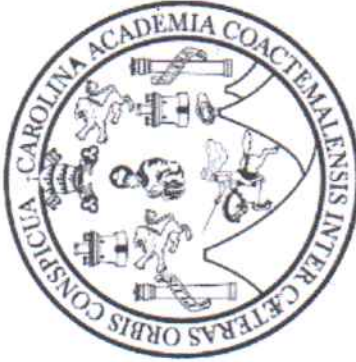
Gracias a la vida que me ha dado tanto  
Me ha dado el oído que en todo su ancho  
Graba noche y día grillos y canarios  
Martillos, turbinas, ladridos, chubascos

Y la voz tan tierna de mi bien amado  
Gracias a la vida que me ha dado tanto  
Me ha dado el sonido y el abecedario  
Con él, las palabras que pienso y declaro  
Madre, amigo, hermano  
Y luz alumbrando la ruta del alma del que estoy amando

Gracias a la vida que me ha dado tanto  
Me ha dado la marcha de mis pies cansados  
Con ellos anduve ciudades y charcos  
Playas y desiertos, montañas y llanos  
Y la casa tuya, tu calle y tu patio

Gracias a la vida que me ha dado tanto  
Me dio el corazón que agita su marco  
Cuando miro el fruto del cerebro humano  
Cuando miro el bueno tan lejos del malo  
Cuando miro el fondo de tus ojos claros

Gracias a la vida que me ha dado tanto  
Me ha dado la risa y me ha dado el llanto  
Así yo distingo dicha de quebranto  
Los dos materiales que forman mi canto  
Y el canto de ustedes que es el mismo canto  
Y el canto de todos que es mi propio canto  
Gracias a la vida, gracias a la vida



Universidad de San Carlos de Guatemala

Centro Universitario Metropolitano CUM

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigación en Psicología –CIEPS- “Mayra Gutierrez”

Investigadoras: Verónica Monroy y Teresa Samayoa

| OBJETIVOS                                                                            | CONTENIDO                                          | ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                      | TEMPORALIDAD                                                 | RECURSOS                                                                                        | RESPONSABLES                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Agradecer a los adultos mayores por su participación durante los eventos efectuados. | Agradecimientos<br>Reconocimientos<br>Conviviencia | <b>BIENVENIDA:</b> Se le entregara a cada participante un recuerdo por evento al ingresar al salón.<br><b>LECTURA REFLEXIVA:</b> Escucharan la canción “Gracias a la vida”, se hará una reflexión de la misma y se dan unas palabras introductorias al evento. | 10 minutos<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>15 minutos | Música de marimba<br>Canción<br>“Gracias a la vida”<br>Computadora<br>Sorpresas<br>Decoraciones | Verónica Monroy<br>Teresa Samayoa<br>Jovenes voluntarios |
| Convivir de manera amena con los adultos mayores durante el evento.                  |                                                    | <b>ELABORACIÓN DE MENSAJES:</b> Cada uno de los participantes (adultos                                                                                                                                                                                         |                                                              |                                                                                                 |                                                          |

|                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Dar las gracias a las autoridades de la institución por el tiempo permitido para las diferentes actividades efectuadas.</p> |  | <p>mayores, voluntarios, participantes en general) deben elaborar un mensaje de agradecimiento para las dos autoridades del hogar que hicieron posibles el encuentro de voluntarios y residentes.</p> <p><b>PELOTONA:</b> Se hacen dos grupos. A cada grupo se le entrega un globo grande. Este debe pasar desde el inicio al final y del final al inicio, gana quien regrese más rápido el globo.</p> <p><b>AROS EN EL PINO:</b> Los mismos grupos formados con anterioridad pueden participar. Se colocan pinos enfrente de ellos. Cada pino tiene marcado cuantos puntos valen. A cada grupo se le entregan dos aros. Un participante debe lanzarlo al pino, si queda en uno deben sumarse los puntos y luego deben pasar el aro al siguiente</p> | <p>10 minutos</p> | <p>tarjetas<br/>Piñatas<br/>Globos gigantes<br/>Pinos de boliche<br/>Aros de cartón decorados<br/>Recuerdos colgantes<br/>Recuerdos de lecturas<br/>Lápices, lapiceros,<br/>Globos,<br/>Premios</p> |
|                                                                                                                                |  | <p>20 minutos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                     |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                   |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|--|
|  |  | <p>participante. Cuando todos hayan pasado deben sumar los puntos y gana el grupo que tenga más puntos.</p> <p><b>PIÑATAS:</b> Participaran algunos de los adultos mayores para quebrar la piñata, una para damas y otra para caballeros.</p> <p><b>MENSAJES REFLEXIVOS:</b> Todos los mensajes van en relación a las oportunidades que se tuvieron en el tiempo de convivencia y de las actividades que se tuvieron.</p> <p><b>ENTREGA DE SORPRESAS:</b> Entrega de sorpresas a los residentes con un mensaje de motivación adjunto.</p> <p><b>ENTREGA DE TARJETAS:</b> Entrega de tarjetas elaboradas con anterioridad.</p> | <p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p> |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|--|

## Parábola del botiquín de primeros auxilios

Lo que es necesario tener en el botiquín de primeros auxilios:

- Palillo
- Caucho
- Curita
- Lápiz
- Borrador
- Chicle
- Chocolate
- Saquito de té instantáneo



¿ Para qué? Veamos

**PALILLO:** Para recordarte de "escarbar" en los demás todas las cualidades que tienen.

**CAUCHO:** Para acordarte de ser flexible, ya que las cosas y las personas no siempre son de la manera como tú quieres que sean.

**CURITA:** Para ayudarte a curar aquellos sentimientos heridos, ya sean tuyos o de los demás.

**LÁPIZ:** Para que anotes diariamente todas tus bendiciones (que son muchas).

**BORRADOR:** Para acordarte de que todos cometemos errores y no pasa nada.

**CHICLE:** Para acordarte de "pegarte" a todo aquello capaz de sacarte adelante.

**UN CHOCOLATE:** Para que te acuerdes de que todo el mundo necesita un beso y un abrazo diariamente.

Y, finalmente, un **SAQUITO DE TÉ** ¿para qué?

Para tomarte un tiempo, relajarte y hacer una lista de todo lo que tienes y de tus bendiciones diarias.

Tal vez, para el mundo, solo seas "alguien" pero para alguien, tal vez, seas todo su mundo.

Anónimo

“La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad...”  
Gandhi



“La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad...”  
Gandhi



“La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad...”  
Gandhi



“La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad...”  
Gandhi



“La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad...”  
Gandhi



“La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad...”  
Gandhi



“La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad...”  
Gandhi



“La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad...”  
Gandhi



“La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad...”  
Gandhi

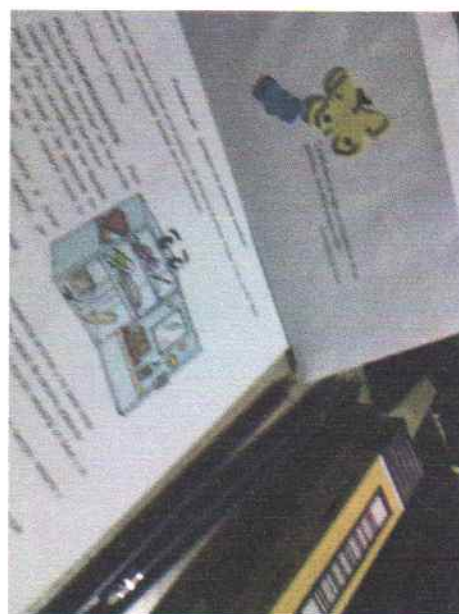
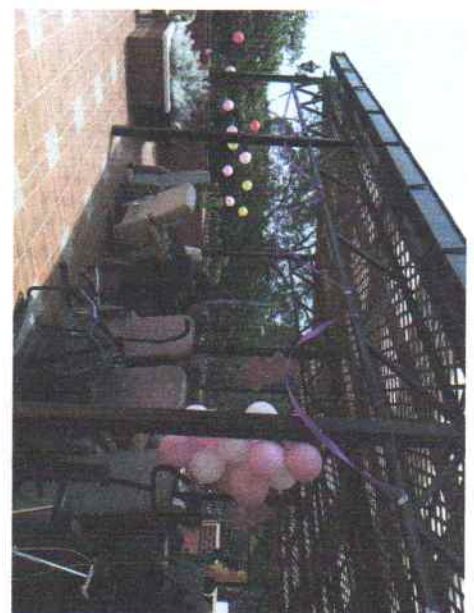


“La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad...”  
Gandhi















|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>La vida cada día te ofrece una nueva oportunidad de ser feliz, se llama: "HOY"</p>                                                                                                                                                                      | <p>Una pequeña palabra de cariño, puede bastar para llenar un corazón de felicidad.</p>                                                           |
| <p>El ENTUSIASMO y el OPTIMISMO son las piernas de la vida, el DESALIENTO y las DECEPCIONES las barreras, la ENVIDIA y la MALDAD el aceite resbaladizo en el pavimento, nuestros SUEÑOS el motor.</p>                                                      | <p>Valiente no es aquel que enfrenta un problema, valiente es aquel que no se deja vencer por ninguno. "</p>                                      |
| <p>De todas las tareas grandes que debemos asumir camino a la autorrealización, las dos más importantes son: Conseguir un significado para nuestras vidas y Asegurarnos de dejar un legado. Ambas tareas demandan una contribución diaria y sencilla".</p> | <p>Ser Di lo que te molesta cuando te moleste y no cuando te harte, así podrás decirlo con tus mejores palabras y no con tus mejores ofensas.</p> |
| <p>Si pudiera borrar todos los errores de mi pasado, estaría borrando toda la sabiduría de mi presente.</p>                                                                                                                                                | <p>Ser hermoso significa ser tu mismo. Tu no necesitas ser aceptado por otros. Tu necesitas aceptarte a ti mismo.</p>                             |
| <p>No importa que tan famoso, talentoso o educado crees ser, como tratas a los demás dice todo sobre ti.</p>                                                                                                                                               | <p>No hay que olvidar que el perdón es la venganza de la gente inteligente.</p>                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Hay cosas que duran mientras tenemos corazon, otras mientras tenemos razon y otras solo mientras tenemos vida.</p>                                                                                                                   | <p>“Las personas heridas hieren a otras personas. Las personas sanas, sanan a otras personas.<br/> La alegria de vivir (pagina web)</p>                  |
| <p>Siempre hay tiempo para soltar las palabras, pero no para retirarlas.</p>                                                                                                                                                            | <p>Perdonar es avanzar y no dejar que lo malo del pasado nos afecte en el presente.<br/><br/> Bernardo Stamateas</p>                                     |
| <p>La mitad de los problemas en la vida pueden ser identificados por haber dicho que si demasiado rapido o por haber dicho que no demaciado tarde.<br/><br/> Tosh Billings</p>                                                          | <p>Hay cosas que duran mientras tenemos corazon, otras mientras tenemos razon y otras solo mientras tenemos vida.</p>                                    |
| <p>La comunicacion es una ventana de oportunidades. La comunicacion lo es todo: lo que decimos y lo que no decimos.</p>                                                                                                                 | <p>La manera como nos comunicamos con los demas y con nosotros mismos en ultima instancia determina la calidad de nuestra vida.</p>                      |
| <p>La manera efectiva de comunicar con los demas es tomar conciencia de que todos percibimos el mundo de manera diferente por lo tanto utiliza esta guia para comunicarte con los demas: nunca pierdas de vista a quien te diriges.</p> | <p>Asumir la responsabilidad significa reconocer que eres el origen de tus pensamientos y que con ellos creas tus emociones y resultados en tu vida.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>No consulte a su temor, sino a sus esperanzas y sueños. No piense acerca de sus frustraciones, sino sobre su potencial.</p> <p style="text-align: right;">Juan XXIII</p>          | <p>Los relatos compartidos crean conexiones entre nosotros y construyen nuestro sentido de pertenencia a una comunidad en particular.</p> <p style="text-align: right;">Daniel Siegel</p>            |
| <p>Dar produce mas felicidad que recibir, no porque sea privacion sino porque en el acto de dar esta la expresion de mi vitalidad.</p> <p style="text-align: right;">Erich Fromm</p> | <p>La manera efectiva de comunicar con los demas es tomar conciencia de que todos percibimos el mundo de manera diferente. En comunicacion la actitud es la respuesta, no tanto el conocimiento.</p> |
| <p>Si cada uno busca hacer feliz al que vive a su lado, el mundo seria un paraiso”.</p> <p style="text-align: right;">Hohann Wolfgang Von</p>                                        | <p>Has algo hoy que tu mismo te agradezcas en el futuro.</p>                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>“No cura el psicólogo, no cura la técnica. Lo que cura es la relación. El encuentro entre dos personas, una dispuesta a ayudar y la otra dispuesta a ser ayudada”</p> <p>Alejandro de Barbieri</p> | <p>No juzgues cada día por la cosecha que recoges, sino por las semillas que plantas.</p> <p>Robert Louis Stevenson</p>                        |
| <p>La felicidad no reside en las posesiones, ni en el oro, la felicidad habita en el alma.</p> <p>Demócrito</p>                                                                                       | <p>Amaré la luz para que me muestra el camino, sin embargo, voy a soportar la oscuridad porque me muestra las estrellas.</p> <p>Og Mandino</p> |
| <p>La felicidad no es algo que se pospone para el futuro; es algo que se diseña para el presente.</p> <p>Jim Rohn</p>                                                                                 | <p>Trata de ser un arco iris en la nube de alguien.</p> <p>Maya Angelou</p>                                                                    |
| <p>Al final no son los años en tu vida lo que cuenta, es la vida en esos años.</p> <p>Abraham Lincoln</p>                                                                                             | <p>Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, tenemos el reto de cambiarnos a nosotros mismos.</p> <p>Viktor Frankl E</p>            |
| <p>La vida no se trata de encontrar refugio en la tormenta. Se trata de aprender a bailar bajo la lluvia.</p> <p>Sherrilyn<br/>Kenyon</p>                                                             | <p>En un sentido muy real que tenemos dos mentes, una que piensa y que siente. Daniel Goleman</p>                                              |
| <p>De lo que obtenemos, podemos hacer una vida; lo que damos, sin embargo, hace una vida. Arthur Ashe</p>                                                                                             | <p>No podemos elegir nuestras circunstancias externas, pero siempre podemos elegir cómo responder a ellos.</p> <p>Epicteto</p>                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Por supuesto, la motivación no es permanente. Pero tampoco lo es el baño; es algo que debe hacer de forma regular. Zig Ziglar</p>                                                                                                                                                               | <p>El que sonrie en vez de enfurecerse es siempre el mas fuerte.</p> <p style="text-align: right;">Proverbio</p> <p>Japones</p>                                        |
| <p>La felicidad está en la mente: “el 10 por ciento es lo que nos pasa en la vida y el 90 por ciento es lo que hacemos con lo que nos pasa”</p> <p style="text-align: right;">Aljure</p>                                                                                                           | <p>“En ese acto de dar las gracias uno crea empatía con la bondad del otro y eso nos hace sentir buenos a su vez”</p> <p style="text-align: right;">Ariel Alarcón</p>  |
| <p>“ Los amigos ayudan a que los individuos se desahoguen y al hacerlo se producen varias cosas: se reducen las emociones negativas, el cerebro se estructura mejor porque entiende con más claridad la situación y, además, brindan consejo y apoyo”</p> <p style="text-align: right;">Aljure</p> | <p>“no hay que decir ‘esto me pasó por mi bien’, sino ‘qué bien puedo sacar “algo” de esto que me pasó’ ”</p> <p style="text-align: right;">Tal Ben-Shahar</p>         |
| <p>La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días.</p> <p>Benjamin Franklin</p>                                                                                                     | <p>La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar.</p> <p style="text-align: right;">Thomas Chalmers</p> |
| <p>La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.</p> <p>Henry Van Dyke</p>                                                                                                                                                              | <p>La suprema felicidad de la vida es saber que eres amado por ti mismo o, más exactamente, a pesar de ti mismo.</p> <p>Victor Hugo</p>                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Cada persona es responsable de sus propios sentimientos, independientemente de lo que nos hayan hecho, en nuestras manos estará el poder de transformar ese dolor en aprendizajes que ayuden a nuestro crecimiento personal.</p> <p style="text-align: right;">CIARA MOLINA</p> | <p>Si con lo que tienes no eres feliz, con todo lo que te falta tampoco.</p> <p style="text-align: right;">CANSERBERO</p>                             |
| <p>Has las paces con la soledad. Ella te llevara de la mano a conocerte mas, a estar cara a cara con tu ser.</p> <p style="text-align: right;">WALTER RISO</p>                                                                                                                     | <p>No te enojés, recuerda que la gente no te hace cosas, la gente hace cosas y tu decides si te afectan o no.</p>                                     |
| <p>Madurar es cuidar lo que dices, respetar lo que escuchas y meditar lo que callas.</p>                                                                                                                                                                                           | <p>Alimenta tu alma de amor y tus miedos morirán de hambre.</p>                                                                                       |
| <p>No es la felicidad la que nos hace agradecidos, ser agradecidos es lo que nos hace felices.</p>                                                                                                                                                                                 | <p>Ser hermoso significa ser tu mismo. Tu no necesitas ser aceptado por otros. Tu necesitas aceptarte a ti mismo.</p>                                 |
| <p>El respeto empieza por uno mismo...Cuanto mayor es nuestro nivel de autoestima mejor tratamos a los demás.</p>                                                                                                                                                                  | <p>Si tu felicidad depende de lo que hagan los demás, supongo que estarás en aprietos.</p> <p style="text-align: right;">Richard Bach</p>             |
| <p>Caminando por la vida comprendí que lo importante no es saber lo que una tiene, es saber lo que uno vale.</p>                                                                                                                                                                   | <p>Ya somos esa persona que nos gustaría ser. Si no nos vemos así es porque todavía no aprendimos a vernos con amor.</p>                              |
| <p>No te compares con nadie, ten la cabeza bien alta y recuerda, no eres ni peor ni mejor que nadie, simplemente eres tú y nadie lo puede superar.</p>                                                                                                                             | <p>Soy fuerte porque fui débil, estoy en guardia porque fui traicionado, me río porque estuve triste y vivo el día porque el mañana no es seguro.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Un pájaro posado en un árbol nunca tiene miedo de que la rama se rompa, porque su confianza no está en la rama sino en sus propias alas.</p>                                                                                            | <p>Lo importante no es si te tumban; lo que importa es si te vuelves a levantar.</p> <p>Vince Lombardi</p>                                                                               |
| <p>Nuestra conducta a través de la vida es el verdadero espejo de nuestra doctrina.</p> <p>Montaigne</p>                                                                                                                                   | <p>La personalidad tiene el poder de abrir muchas puertas, pero es el carácter lo que las mantiene abiertas.</p>                                                                         |
| <p>La edad puede arrugar el rostro pero la falta de entusiasmo arruga el alma.</p>                                                                                                                                                         | <p>A menudo se nos olvida que la felicidad no se consigue como consecuencia de adquirir algo que no tenemos, sino al reconocer y apreciar lo que sí tenemos.</p> <p>Frederick Keonig</p> |
| <p>“Estoy cada vez más convencido de que nuestra felicidad o desgracia depende más de la manera en que nos enfrentamos a los acontecimientos de la vida, que en la naturaleza misma de los acontecimientos.</p> <p>Wilhelm Von Humbolt</p> | <p>La felicidad es interna y no externa; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.</p> <p>Henry Van Dyke</p>                                                     |
| <p>Hasta que no hagas la paz con quien eres, nunca estarás satisfecho con lo que tienes.</p> <p>Doris Mortman</p>                                                                                                                          | <p>Necesitas: amarte para amar, valorarte para valorar, respetarte para respetar, aceptarte para aceptar, ya que nadie puede dar lo que tiene dentro de sí.</p>                          |
| <p>“Amate a ti mismo y todo lo demás se acomodara solo”</p> <p>Lucille Bal</p>                                                                                                                                                             | <p>“Madurar es entender que no tiene que ser perfecto para poder ser feliz.”</p>                                                                                                         |
| <p>La persona más influenciada con la que hablarás todo el día eres tú. Ten cuidado entonces con lo que te dices a ti mismo.</p>                                                                                                           | <p>La felicidad sólo puede provenir de ti y es el resultado de amarse a uno mismo. Eres responsable de tu felicidad.</p>                                                                 |