Estimulación múltiple en adultos mayores. Estrategias

Arévalo Herrera, Diana M.

2015-03-04

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/278>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

ESTIMULACIÓN MÚLTIPLE
EN ADULTOS MAYORES
Estrategias

ESTIMULACIÓN MÚLTIPLE
EN ADULTOS MAYORES
Estrategias

DIANA M. ARÉVALO HERRERA

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA PUEBLA
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA TIJUANA

BIBLIOTECA PADRE PEDRO ARRUPE
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA PUEBLA
Biblioteca Interactiva Pedro Arrupe SJ
Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación

Arévalo Herrera, Diana M.

Estimulación múltiple en adultos mayores. Estrategias

1. Vejez - Aspectos psicológicos. 2. Vejez - Aspectos Sociales. 3. Estimulación múltiple. 4. Edad adulta. 5. Trabajo social de grupo. II. t.
BF 724.5 A7.2014

Primera edición, 2011

Primera reimpresión, 2014

D.R. © Universidad Iberoamericana Puebla

Blvd. Niño Poblano 2901, U. Territorial Atlixcáyotl

C. P. 72197, Puebla, México

libros@iberopuebla.mx

D. R. © Universidad Iberoamericana Tijuana

ISBN: 978-607-7901-11-2

Impreso y encuadernado en México

Printed and bound in Mexico

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I	
LA VEJEZ	13
¿CUÁLES SON LOS PREJUICIOS CONTRA LA VEJEZ?	14
Desagrado por los viejos: el <i>viejismo</i>	17
Creencias que generan realidades tristes: el impacto social del <i>viejismo</i>	18
“El adulto mayor es enfermo”, el prejuicio más común contra la vejez	19
VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO, ¿SON LO MISMO O SON DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA?	21
Vejez, la última etapa de nuestro ciclo vital	21
¿Es el envejecimiento portador de enfermedad?	22
¿Cuál es el origen del envejecimiento?	23
Los cambios característicos del envejecimiento	25
Cambiando ideas: “La pena de vivir” por “Vivir vale la pena”	30
CAPÍTULO II	
EDUCACIÓN Y SALUD: ELEMENTOS QUE VAN DE LA MANO EN LA INTERVENCIÓN CON ADULTOS MAYORES	33
APRENDER A ENVEJECER: UNA TAREA EDUCATIVA DE LOS ADULTOS MAYORES, PERO TAMBIÉN DE LOS MÁS JÓVENES	33
LA SALUD Y EL BIENESTAR EN LA VEJEZ	35
Información o formación. ¿Cuáles son los objetivos de una educación para la salud?	36
Enfoques en la educación para la salud en la vejez	37
CAPÍTULO III	
PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN MÚLTIPLE EN PERSONAS ADULTAS MAYORES	39
FINALIDADES Y OBJETIVOS	39
LOS TEMAS	40
Calidad de vida	40
La autoestima, ¿reflejo de mi YO o el de los otros?	42
Entrenamiento físico. ¿Qué te gusta más?: “el movimiento constante es vida” o “la paz del eterno descanso”?	44
Capacidades a desarrollar de acuerdo con diferentes áreas	46
CAPÍTULO IV	
ELEMENTOS QUE DEBE CONTEMPLAR UN PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN MÚLTIPLE EN ADULTOS MAYORES	51
CONSIDERACIONES BÁSICAS PARA LAS SESIONES DE TRABAJO	51
Características del grupo	51

Sesiones y contexto	51
Objetivos y contenidos de las sesiones	51
Actividades	52
Espacio físico y materiales	54
El coordinador-animador	56
Relación del coordinador-animador con el adulto mayor durante la intervención	57
TÉCNICAS GRUPALES	60
Selección de las técnicas grupales	61
Técnicas de enseñanza más comúnmente utilizadas	63
SESIONES DE TRABAJO (ejemplos)	72
Primera sesión	73
Segunda sesión	78
Tercera sesión	84
Cuarta sesión	90
Quinta sesión	96
Formato de programación de actividades	101
QUIERO CONTARTE: TESTIMONIOS DE ADULTOS MAYORES	105

CAPÍTULO V

LA HISTORIA DE VIDA	109
QUÉ ES UNA HISTORIA DE VIDA	109
Sujetos	110
Instrumentos	110
Procedimiento	111
Estrategia	111
CÓMO SE PRESENTA LA HISTORIA DE VIDA	112
Carátula	112
Contenido	112
Introducción	114
Datos personales	116
Registro de la información	116
Cierre o nota final	125
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	127

INTRODUCCIÓN

Se ha dicho que “envejecer es vivir”, y que una persona vieja es aquella que ha pasado por la infancia, la adolescencia, la juventud y la madurez, y que por eso posee un cúmulo de experiencias y sabiduría. Sin embargo, en el contexto actual la mayoría de las personas parecen haberlo olvidado y, con más frecuencia de la deseada, se le niega al viejo su capacidad de ser y estar en una sociedad en la que se otorga un valor exagerado a la juventud, a la capacidad económico-productiva y la posesión de bienes materiales.

La negación del viejo encierra el peligro de que no sólo los otros, los no viejos, perciban a la vejez como algo indeseable, sino que la misma persona vieja lo crea así y, al rechazarse a sí misma, vaya perdiendo la identidad, el valor y la estima personal. En tales circunstancias, la experiencia atesorada a través de los años vividos, se esfuma como por arte de magia y deja de ser aprovechada tanto por el anciano como por las generaciones más jóvenes.

Envejecer es haber vivido, pero para la mayoría de la gente es sólo acercarse a la muerte. Por tanto, las personas tienen que aprender a envejecer y aceptar este hecho como un proceso natural. El anciano debe saber cómo ajustarse a esta etapa y también las personas que lo rodean, principalmente aquellas que lo atienden.

Existe un error usual entre las personas que trabajan o asisten a los adultos mayores y consiste en la creencia de que lo más importante es “cuidarlos” y “entretenerlos para que no sean una carga pesada” (Maños, 1998). El propósito de este trabajo es romper con estos esquemas de pensamiento y convertir la actividad con el anciano, ante todo, en un encuentro entre personas, independientemente de su estado físico o mental, así como en una oportunidad de aprendizaje mutuo y, por qué no, de goce y entretenimiento. Por tal razón, su contenido proporciona elementos teóricos para un mayor entendimiento de la vejez y el envejecer, así como consideraciones estratégicas para llevar a la práctica una intervención eficaz con el adulto.

Conocer, comprender y respetar a las personas adultas mayores son las premisas básicas que guían este trabajo y son los elementos más importantes que posibilitan una buena intervención con ellas. Se ha visto, a través de la experiencia directa que se ha tenido con personas mayores, que el trato digno y cálido que se les

dispense rompe con barreras de comunicación que impiden un diálogo humano, así como con la aparente pasividad que muestran algunos ancianos.

Este manual, en muchos de sus aspectos, se basa en la experiencia acumulada a través de varios años de intervención con adultos mayores. La propuesta contenida, pues, es la de ser una herramienta que combine conocimientos y técnicas, así como valores y actitudes tendientes a la reconstrucción de los conceptos “vejez” y “envejecimiento” de manera positiva para, así, mejorar la calidad de vida de las personas.

Por otra parte, es necesario señalar la serie de denominaciones para referirse a la población mayor de sesenta años. Es así como los términos: senecto, adulto mayor, viejo, persona de la tercera edad, anciano, adulto tardío, etc., se utilizan indistintamente para referirse a los miembros de este grupo social, clasificado, arbitraria y convencionalmente, por su edad cronológica. En este trabajo se utilizará preferentemente la denominación “adulto mayor” a fin de uniformar el término a lo largo del texto y, también, por considerar que posee menos connotaciones peyorativas para la mayoría de las personas.

El presente manual está estructurado en cinco capítulos. El primero trata de los prejuicios contra la vejez y aborda los conceptos de “vejez” y de “envejecimiento”, incluyendo un panorama general de las principales características y cambios operados durante la etapa de la vejez, así como las teorías sobre el origen del proceso de envejecimiento.

El segundo capítulo hace referencia a la relación estrecha entre educación y salud, destacando la relevancia de aprender a envejecer a lo largo de la vida, a fin de comprender la vejez y el envejecimiento como partes del desarrollo natural del ser humano y como portadores de enriquecimiento personal. En este capítulo se señala el potencial reforzador que posee la relación intergeneracional en el proceso de aprender a envejecer, principalmente la interacción joven-adulto mayor.

El capítulo tres intenta definir qué es la estimulación múltiple y cuáles son los objetivos de un programa que busca estimular diversas áreas del desarrollo físico, psicológico y social en los adultos mayores. Asimismo, describe los temas y áreas que deben contemplar tales programas de intervención con los mayores.

El cuarto capítulo toma en cuenta los aspectos y elementos básicos necesarios, así como la estructura en sesiones de trabajo, para elaborar un programa de estimulación múltiple. Este capítulo también hace referencia a las técnicas más usadas en la intervención con grupos y contiene ejemplos de sesiones de trabajo concretas y un formato de programación. El capítulo finaliza con algunos testimonios de adultos mayores que han asistido a un programa de esta naturaleza. El propósito, por lo tanto, es que el lector cuente con una guía de cómo planear y programar paso a paso la intervención con adultos mayores, y que conozca el efecto que ésta puede tener en dichas personas.

El capítulo cinco detalla qué es una historia de vida, cómo se elabora, para qué sirve y por qué se considera una estrategia valiosa en la interacción con adultos mayores.

Pues bien, “envejecer es vivir”, pero con dignidad, como todo ser humano merece. Se pretende, entonces, que quienes lean y pongan en práctica el contenido de este material puedan transmitir, de manera convincente, a las personas con quienes trabajen y que se encuentren en el ocaso de su existencia, la idea contenida en la frase de Luis Eduardo Aute, el poeta y compositor español: “Y se entregó a la muerte encantado de la vida” (Aute, 1995, p. 48); encantado de haber vivido su vida de manera plena y satisfactoria.

CAPÍTULO I

LA VEJEZ

La denominada vejez es la última etapa del desarrollo humano y en ella ocurren cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales de gran importancia para las personas.

Si se considera que, como consecuencia del control de la natalidad, la proporción de gente joven en México ha ido paulatinamente disminuyendo y que la población adolescente y joven contemporánea es mayoría en nuestra sociedad, no es de extrañar que la cantidad de adultos mayores se esté incrementando de manera importante, y que en un futuro no lejano esto se vuelva un problema social nacional.

Hasta hace relativamente poco tiempo, llegar a la vejez era una excepción, pero el avance de las ciencias (biológicas y su aspecto práctico, las ciencias médicas y de la salud) ha aumentado la esperanza de vida al nacer y la duración de la vida humana en aquellos países en donde se ha conseguido establecer condiciones sociales más o menos avanzadas. En los lugares donde el progreso es mayor, la población vive cada vez más. Lamentablemente, este incremento de la vida del ser humano, en vez de ser objeto de regocijo, es motivo de inquietud, pues es percibido negativamente debido a que en toda la Tierra, incluidas las zonas de mayor desarrollo, impera un sistema que genera desigualdad, miseria, violencia e incertidumbre.

Los seres humanos, en lugar de verse como semejantes, se perciben unos a otros como competidores. De allí que la vejez sea considerada una enfermedad o epidemia consumidora de recursos y no una etapa normal y útil del desarrollo humano. Esto genera actitudes y creencias estereotipadas dañinas contra los adultos mayores que cristalizan en una visión simplista y pesimista de la llamada vejez; visión de rechazo que se introduce en los viejos y destruye su autoestima y valía, haciendo que ellos mismos lleguen a considerar inútil su vida.

El escaso desarrollo social y económico en los países de nuestra América, en combinación con las creencias estereotipadas sustentadas por la cultura occidental, ha impedido que este grupo social obtenga mayor calidad de vida.

La vejez, pues, es considerada hoy, no sólo en México sino a nivel mundial, un fenómeno demográfico y social objeto de atención prioritaria desde diversos

contextos: institucionales, políticos, psicológicos y educativos y, por lo mismo, se ha convertido en un tema relevante para la investigación y, particularmente, para la intervención psicoeducativa.

Estimada la población adulta mayor como fenómeno demográfico en aumento, es necesario poner en marcha acciones que integren la atención tanto individual como social a este grupo de edad, en el que las ciencias sociales, particularmente la psicología y la educación, pueden contribuir a dar respuesta a esta situación problemática, así como a diseñar programas preventivos que promuevan mayor bienestar y calidad de vida.

Se sabe que los estereotipos y los prejuicios tienen un impacto profundo en las personas a quienes van dirigidos y que afectan de manera negativa la autoestima individual. Es por esto que un programa que tiene como basamento la dignidad del ser humano, en este caso, la dignidad del adulto mayor, debe estar orientado a combatir dichas creencias y valoraciones negativas, y posibilitar una concepción nueva de la vejez.

Por consiguiente, antes de abordar qué es la vejez, es pertinente comenzar por considerar los prejuicios contra los ancianos, para desde allí conceptualizar y entender de manera más realista y despojada de las distorsiones construidas por la sociedad actual, a este grupo de edad, al cual va orientado este trabajo.

¿CUÁLES SON LOS PREJUICIOS CONTRA LA VEJEZ?

La vejez es un tema conflictivo no sólo para el adulto mayor, sino también para quienes cotidianamente la enfrentan: médicos, psicólogos, enfermeros, amigos, hijos, vecinos, etcétera (Salvarezza, 1988).

Sin embargo, la forma de enfrentar la vejez, así como las actitudes y los comportamientos ante los adultos mayores depende de la historia personal, las experiencias y la manera en que las personas han aprendido a responder a esta situación, dependiendo del contexto histórico y sociocultural en el que se han desenvuelto.

Para Salvarezza (1988), la concepción que la gente tenga sobre las personas mayores determina el trato que se les dé, no sólo en las relaciones cotidianas sino en las profesionales e institucionales. Asimismo, nos recuerda que el anciano se encuentra en un momento vital vulnerable y, muchas veces, en situación de indefensión o invalidez; por lo tanto, su destino está en manos de quienes lo atienden o cuidan y éste dependerá de la manera cómo se le conciba.

Existen dos puntos de vista prevalentes y contrapuestos de enfocar la vejez. El primero corresponde a la denominada “teoría del desapego” de Cummings

y Henry (1961), que contiene aspectos psicosociales de la vejez. El segundo, ha sido denominado “teoría del apego” y contiene una serie de perspectivas de diversos autores que combaten las ideas anteriores.

De acuerdo con la teoría del desapego, el envejecimiento da como resultado una disminución del interés vital por las actividades y objetos circundantes, lo cual tiene como consecuencia que la persona se aparte sistemáticamente de toda clase de interacción social. Según esta teoría, las personas gradualmente se separan de los demás, se van sintiendo menos comprometidas emocionalmente con los otros y sus problemas, y cada vez se vuelven más absortas en sus propias circunstancias. Este proceso, según sus autores, es parte del desarrollo normal del individuo y, además, es deseado y buscado por él al ir declinando sus capacidades sensoriomotrices. El distanciamiento afectivo es una defensa que le permite evitar confrontaciones con personas y situaciones que plantean problemas de difícil solución y que le pueden generar angustia, por ejemplo: relaciones sexuales cuando siente mermados su atractivo físico o sus capacidades; competencia por un trabajo cuando sus rivales son más jóvenes, etcétera.

La teoría del desapego sostiene ciertas premisas (Cummings y Henry, 1961) que orientan sobre cuál es la conducta adecuada a seguir con los ancianos, e inducen a favorecer que la persona mayor se aparte gradualmente de sus actividades como paso previo y preparatorio a la muerte. Estas premisas son las siguientes:

1. Es un proceso universal que ha ocurrido y ocurre en cualquier cultura y tiempo histórico
2. Es un proceso inevitable, porque está apoyado en procesos psicobiológicos
3. Es un proceso intrínseco, es decir, no está condicionado ni determinado por variables sociales.

Según Salvarezza (1988), las teorías denominadas “teoría del apego” se contraponen a la teoría del desapego y sostienen lo siguiente:

1. La teoría del desapego favorece que las personas adopten una política de segregación o de indiferencia hacia los adultos mayores o a desarrollar la actitud de que la vejez no tiene valor
2. La teoría del desapego no es un sistema de postulados en el sentido científico, sino, en el mejor de los casos, una seudoteoría
3. Los datos utilizados para sustentar la teoría del desapego son inadecuados o, en su mayoría, falsos.

Sin embargo, las críticas a la teoría del desapego son muchas y provienen de campos diversos. Por esto, la argumentación no ha llegado a estructurarse en una teoría homogénea que se le pueda contraponer íntegramente. Además, la mayoría de los investigadores que se han ocupado de ella provienen del mismo medio sociocultural en que se desarrolló, Estados Unidos, por tanto, no han po-

dido desligarse de las concepciones y representaciones sociales de esta sociedad individualista y competitiva.

No obstante la diversidad de opiniones en la denominada teoría del apego, Salvareza (1988) destaca algunos puntos fundamentales de esta perspectiva, que merecen ser tomados muy en cuenta. Es sabido, que el ser humano necesita afiliarse a un grupo y que esta afiliación tiene como función primordial la sobrevivencia. En otras palabras, el “instinto gregario” en los seres humanos no es otra cosa que la necesidad de agruparse para enfrentar la lucha por la vida. El hombre es, por tanto, un ser social y sólo como ser social fue posible que evolucionara física y humanamente. Lo anterior pone énfasis en lo siguiente: “el hombre aislado es un problema y no un ideal”. Por consiguiente, mal puede argumentarse que el desapego sea un proceso intrínseco del ser humano y deseado por él. Las conductas y las actitudes hay que estudiarlas y entenderlas a la luz de la interacción del ser humano con su medio y tomando en cuenta el contexto histórico-cultural en que ocurren. Por lo tanto, toda posibilidad de ser dentro del contexto humano es en relación con otro; de ahí que la separación o el aislamiento deben ser comprendidos como patologías o como parte de actitudes prejuiciosas, discriminatorias y segregacionistas contra los adultos mayores, en ciertos contextos sociales.

Por otra parte, la teoría del desapego, al sustentar la disminución de las capacidades sensoriales y motrices como apoyo a sus premisas, juzga de manera errónea la actividad del adulto mayor al analizarla desde la óptica de la actividad del joven, y que el adulto mayor, por lo tanto, va a sentir o no satisfacción en sus actividades en la medida en que se compare con las personas jóvenes (Salvareza, 1988). Si, por ejemplo, un adulto mayor juzga su satisfacción sexual en función de la actividad cuando era joven, la consecuencia será sentirse mal y frustrado; en cambio, saberse amado, activo y necesitado en la relación y goce sexual compartido, puede proveerle la misma satisfacción, siempre y cuando sea capaz de aceptar los inevitables cambios del envejecimiento.

Si se toma en cuenta lo expuesto con base en esta última teoría, es muy posible que las actitudes y las conductas hacia los ancianos se encaminen a tratar de que se mantengan apegados a sus objetos y actividades la mayor cantidad de tiempo, con la finalidad de hacerlos sentir que la vida vale la pena de ser vivida.

En la actualidad, a pesar de que la mayoría de estudiosos en el campo de la psicogeriatría y psicología del desarrollo favorecen esta última postura, la teoría del desapego está mucho más extendida y enraizada en las mentes de las personas y en las concepciones de la sociedad globalizada y, por consiguiente, prevalece la idea de que los individuos son valiosos en la medida en que producen y poseen bienes materiales.

Desagrado por los viejos: el viejismo

Vemos, pues, que la mayoría de la población de todas las culturas posee actitudes negativas hacia los viejos. *Viejismo* es el término que se emplea para definir el conjunto de estereotipos, prejuicios y discriminación en contra de las personas ancianas en función de su edad.

Salvarezza (1988) distingue el *viejismo* del término *gerontofobia*, al considerar que este último se refiere a la actitud más específica de temor u odio irracional hacia los viejos y, por lo mismo, es una forma particular de viejismo. En otras palabras, no todo viejismo es gerontofóbico, pero todo viejismo es una lente por la que se mira al viejo y vulnera la identidad de éste.

Los prejuicios contra la vejez se adquieren desde la infancia a través de la transmisión social. Al igual que cualquier prejuicio, es una construcción social: la sociedad y sus instituciones crean las condiciones para que se desarrolle y se racionalice, es decir, que se dé de manera justificada. Sin embargo, se gesta generalmente, en el ámbito familiar desde edades muy tempranas y como resultado de identificaciones con las personas significativas. El prejuicio es una actitud negativa e injustificable, por tanto, no es parte de un pensamiento racional, sino corresponde a una reacción evaluativa y emocional directa ante ciertos objetos sociales determinados.

Busse y Blazer (1990) explican el origen del prejuicio contra la tercera edad diciendo que los niños observan que la vejez va asociada con la merma de la capacidad mental y física. Asimismo, ven a sus abuelos perdiendo la vitalidad física y el atractivo corporal. A estos cambios se añaden otros como la pérdida del cabello, las arrugas y la tristeza en la mirada. Consecuentemente, los más jóvenes ven los cambios en la vejez como indeseables e inconscientemente rechazan el envejecimiento.

Por otra parte, Butler y Lewis (1991) mencionan que en las culturas primitivas los discapacitados, las personas con deformidades y los viejos eran rechazados y, muy frecuentemente, impulsados a morir. En la sociedad contemporánea esa hostilidad no se manifiesta de manera tan obvia, pero sí en formas más sutiles, como se puede apreciar en una investigación llevada a cabo por psicólogos alemanes en donde 63 por ciento de escolares (niños y adolescentes) consideraban que los viejos debían ser institucionalizados, es decir, colocados en lugares donde no se pudieran observar. Lo interesante del estudio fue que a menor edad, más duramente se juzgaba y mayor aversión se sentía. Myers (2000) considera que el temor es la base del desagrado y la hostilidad hacia las personas, Salvarezza (1988) añade que la ignorancia lo prolonga. Es indudable que el temor hacia los viejos surge, en parte, por la idea de que los cambios indeseables que experimentan pueden sucederle a todos los humanos y, por esto, las personas tienden a escapar o a luchar en su contra, desplazando la hostilidad hacia los ancianos.

Creencias que generan realidades tristes: el impacto social del vejeismo

Si las creencias estereotipadas y las actitudes prejuiciosas hacia los adultos mayores dan como resultado conductas negativas ampliamente diseminadas en la sociedad, repercusiones más relevantes, por el peligro que encierran, se suscitan cuando quienes sustentan el prejuicio son médicos, psicólogos o personas encargadas del cuidado y la salud mental de los adultos mayores (Salvarezza, 1988). Con frecuencia, estos profesionales no reconocen conscientemente su *vejeismo* internalizado, pero con sus acciones refuerzan las premisas de la teoría del desapego al pronosticar pobremente a sus pacientes, provocando lo que en psicología educativa se conoce como confirmación conductual o profecías que se cumplen a sí mismas (Watzlawick, Beavin y Jackson, 1997).

Al tener una perspectiva pesimista de la vejez, las personas adultas mayores tienden, a su vez, a internalizar esta visión de sí mismos y a actuar en consecuencia, es decir, a emitir conductas que confirman y refuerzan las ideas que los demás tienen de ellos. Asimismo, es más probable que esto impacte de manera importante su estado anímico y que se presenten problemas como la depresión, autoestima baja, falta de sentido de vida, entre otros.

Myers (2000) menciona la teoría de la indefensión aprendida y evaluación cognoscitiva describiendo cómo las personas aprenden a ser desamparadas y a generar sentimientos de falta de control ante ciertas circunstancias de la vida.

De acuerdo con la teoría de la indefensión aprendida, las víctimas de un prejuicio y discriminación prolongados pueden llegar a mostrarse pasivas y a sentirse culpables (Myers, 2000). Al considerar estas situaciones como fuera de su control y, por ende, inefectivas sus conductas y acciones, se vuelve más potente la respuesta de indefensión, tornándose en un círculo repetitivo de ineficacia-indefensión-pasividad-culpabilidad. Asimismo, las atribuciones realizadas por las víctimas de los prejuicios afectan la intensidad de la indefensión aprendida. Las atribuciones o explicaciones que las personas hacen acerca del porqué suceden las cosas, sobre todo las explicaciones referentes a sí mismas, les permiten considerar la realidad de una determinada manera. Es así como los individuos que se atribuyen la responsabilidad de ciertos eventos o situaciones pueden llegar a sentirse inseguros, pues de la manera en que evalúen y le den sentido a lo que los demás piensen y sientan acerca de ellos, depende la forma cómo se perciban a sí mismos y a su entorno (Belloch, Sandín y Ramos, 1997). Esta teoría confirma y complementa lo sostenido por Watzlawick *et al.* (1997) al asegurar que la visión que los demás tienen acerca de una persona es tan importante como la visión que la persona tiene de sí misma. De esta manera, una visión negativa de los adultos mayores importa, principalmente, si es encarnada por personas significativas o consideradas expertas, y tiene un mayor impacto sobre el adulto mayor cuya

perspectiva de sí mismo es ya de por sí negativa o vulnerable (Watzlawick *et al.*, 1997 y Salvatorezza, 1988).

En 1971 el Grupo para el Desarrollo de la Psiquiatría enumeró algunas de las razones de las actitudes negativas de los psiquiatras para tratar a los adultos mayores y, las más relevantes, fueron las que a continuación se enumeran (Salvarezza, 1988): 1) Los adultos mayores despiertan en los terapeutas temores sobre su propia vejez y activan conflictos en relación con sus figuras parentales. 2) Los terapeutas consideran que no pueden ofrecer nada a los adultos mayores porque piensan que no van a cambiar su conducta y sus problemas están relacionados con enfermedades orgánicas intratables. 3) Los terapeutas creen que no vale la pena hacer el esfuerzo de prestar atención a los problemas psicológicos del anciano porque están muy cerca de la muerte. 4) La posibilidad de que el paciente muera durante el tratamiento afecta negativamente el sentimiento de importancia del terapeuta. 5) Una creencia muy difundida entre los propios colegas es que los gerontólogos o geriatras tienen un interés morboso hacia la muerte y, por lo mismo, la atención brindada a los ancianos es enfermiza o sospechosa. Estas creencias hacen disminuir los esfuerzos de los terapeutas.

Salvarezza (1988) agrega a esta lista, el hecho de que profesionales que atienden a este sector de la población pasaron por las etapas de ser niño, adolescente y adulto, y esto les permite acceder, en parte, al entendimiento de las dificultades presentadas por las personas en estos periodos evolutivos del desarrollo. Sin embargo, el viejo representa un grupo desconocido, una experiencia a la cual no han accedido y, por lo mismo, se presenta como una abstracción difícil de abordar.

Como se puede observar, los estereotipos y los prejuicios hacia los viejos tienen consecuencias importantes sobre este grupo de edad, ya que al ser descalificado por los miembros más jóvenes de la sociedad, sean éstos legos o profesionales, se descalifica a sí mismo. Al ser rechazado por la sociedad se rechaza y, con esto, atrae para sí patología y enfermedad, entronizando la creencia más común contra la vejez.

“El adulto mayor es enfermo”, el prejuicio más común contra la vejez

Uno de los prejuicios más extendidos se refiere a que los viejos son enfermos o discapacitados.

Bazo (1989) afirma que un tercio de las personas consideran que los viejos pasan mucho tiempo en la cama a causa de enfermedades; sufren muchos accidentes en el hogar; tienen una pobre coordinación psicomotriz y desarrollan infecciones fácilmente. Otras creencias estereotipadas comunes están relacionadas con la idea general de que la mayoría de los ancianos viven en instituciones especializadas debido a que su salud y capacidades están altamente disminuidas.

El resultado lógico de tales creencias y prejuicios es una “correlación ilusoria” que se puede sintetizar en la siguiente igualdad: viejo es igual que enfermo, que como ya se mencionó, entraña el riesgo de convertirse en una profecía que se cumple a sí misma, al ser internalizada por el sujeto blanco del prejuicio.

Indudablemente, existe una relación entre edad cronológica y enfermedad, la cual está documentada en los estudios epidemiológicos sobre la distribución, frecuencia e incidencia de las enfermedades por grupos de edad. La edad cronológica es un indicador fiable en la predicción de los índices de mortalidad y, también, de la prevalencia de enfermedad. No obstante, las estadísticas son abstracciones que pueden distorsionar la realidad (Salvarezza, 1988).

A este respecto es necesario, pues, clarificar los términos de salud y enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como “un estado de completa satisfacción física, mental y social y no solamente por la ausencia de enfermedad” (García, 1994). En la práctica profesional la salud de los ancianos se describe, generalmente, en función de la presencia o ausencia de enfermedad, o en función de cuán satisfactorio es su funcionamiento en cualquiera de las tres áreas mencionadas. La primera conceptualización es la más utilizada en el campo profesional y es denominada “modelo médico de la perspectiva de la salud”, pero la segunda, es la que va ganando terreno a medida que se proyecta en la conciencia de los profesionales, la importancia que reviste la salud mental. Es más, a partir de 1959, la OMS expresó lo siguiente: “La salud de los viejos es mejor medirla en términos de función; [...] el grado de ajuste más que la falta de patología debe ser usado como la medida del monto de servicios que el viejo requiere de la comunidad” (Salvarezza, 1988). Esta perspectiva funcional del concepto de salud lleva implícito que las generalizaciones mostradas en las estadísticas, y que forman parte del modelo médico, no pueden ser totalmente confiables.

La introducción de los modelos médico y funcional no da por terminada la discusión sobre qué es salud y qué es enfermedad, advierte Salvarezza (1988), pues a despecho de la postura asumida por cualquier persona, sea profesional o no, es imposible negar el hecho objetivo de que con la edad se presentan con más frecuencia enfermedades, sobre todo las de carácter crónico, sin embargo, proporciona la posibilidad real de combatir el prejuicio contra los adultos mayores; prejuicio que se basa únicamente en los roles de “enfermo o sano”.

VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO, ¿SON LO MISMO O SON
DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA?

La vejez comienza diez años después de la edad que uno tiene
(Sentencia expresada por un adulto mayor de 85 años)

¿Cuál es la relación entre vejez y envejecimiento y cuál es la diferencia? A veces no existe una clara noción de los términos y se alude a ellos como si fuesen un mismo fenómeno; por tal razón es necesario explicar de qué se trata cada uno.

Vejez, la última etapa de nuestro ciclo vital

Cuando se habla de vejez se refiere a una *etapa vital* del desarrollo humano que generalmente está asociada a una edad cronológica. Sin embargo, es importante acudir al término del cual se origina: vejez deviene del latín *vexare* que significa maltratar. La vejez es el último estadio de la edad adulta que arbitrariamente se fija a partir de los 60 o 65 años (Papalia, Wendkos y Feldman, 2004).

La vejez es una construcción social e histórica que posee el significado que el modelo cultural vigente da a los procesos biológicos que la caracterizan. Para algunos investigadores colocar a todos los adultos mayores en un solo grupo no sólo equivale a ignorar las diferencias individuales, sino que no se tienen en cuenta las variaciones de salud física, de los factores del envejecimiento y de los factores del desarrollo que existen entre las personas.

Craig (1992) hace una división muy interesante de los últimos años de la vejez, década por década y establece la siguiente diferenciación:

- Senectos jóvenes. De 60 a 69 años: aunque la sociedad reduce sus expectativas al exigirles menos energía, independencia y creatividad, la mayoría posee un excedente de energía; son saludables, vigorosos y bien educados. Generalmente mantienen una actividad sexual regular.
- Senectos de edad intermedia. De 70 a 79 años: se caracteriza por la pérdida (de amigos, pareja, movilidad...) y la enfermedad. Con frecuencia se observa una disminución de la actividad sexual entre hombres y mujeres, que corresponde, muchas veces, a la pérdida del compañero.
- Senectos viejos. De 80 a 89 años: la mayor parte de los octogenarios tiene mayores dificultades para adaptarse e interactuar con su ambiente. Algunos necesitan un ambiente sin barreras que les brinde privacidad y estimulación a la vez.
- Senectos ancianos. De 90 a 99 años: Aunque se cuenta con menos datos que en las edades anteriores, el nonagenario suele modificar sus actividades

para aprovechar al máximo sus capacidades. Una psiquiatra de 90 años hace hincapié en las ventajas de la vejez y considera que ésta es una etapa de libertad de las presiones y responsabilidades del trabajo.

Es indudable, pues, que la vejez no la forma un grupo homogéneo, sino más bien, una serie de subgrupos. Además de las características subrayadas anteriormente, deben tomarse en cuenta las diferencias individuales que hacen aún más heterogénea a esta etapa del desarrollo. La experiencia personal, la manera en que se afronten los retos del desarrollo en esta etapa, la actitud que se tenga frente a la vejez, la salud y el cuidado, la herencia, el contexto sociocultural en que se vive, son unos de los tantos factores que inciden en los sentimientos de satisfacción o de insatisfacción de cara a la vida y, de todo esto, depende si la vejez es experimentada de manera positiva y como una oportunidad de integración serena de la personalidad o todo lo contrario (Craig, 1992).

¿Es el envejecimiento portador de enfermedad?

Como el *anopheles gambiae*, portador de la malaria o el *Aedes aegypti* de la fiebre amarilla y el temido dengue, así se piensa el envejecimiento. Éste se concibe como si fuese necesariamente transmisor de enfermedad y que a todo viejo le fuese inherente el estar enfermo. Vamos, pues, a intentar dejar claro en qué consiste este proceso y cuáles son sus características más relevantes.

El envejecimiento no es un estado, es un *proceso* que comienza desde que se nace, pues a partir del nacimiento se degeneran y mueren ciertas células. En el ser humano no todos los órganos envejecen al mismo tiempo, por eso no se puede definir la edad en que comienza el envejecimiento de cada uno de ellos (Papalia *et al.*, 2004).

El envejecimiento, por tanto, conlleva cambios de manera lenta, gradual y progresiva y pertenece a todas las edades. En este proceso son inherentes las modificaciones morfológicas, fisiológicas y psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre las personas. Estos cambios o modificaciones irán modelando y configurando de manera diversa a cada individuo que envejece (*idem*).

Se dice que no son las modificaciones físicas, sino el modo de interiorizar las sensaciones que ellas producen, lo que determina cómo vive y siente un cuerpo anciano. Por eso los investigadores que estudian el proceso del envejecimiento coinciden en distinguir con cuidado entre *envejecimiento sano* y *envejecimiento patológico*. El envejecimiento sano es el que se vive como un proceso normal y en un estado global de autosuficiencia. El envejecimiento patológico o enfermizo es aquel que implica una negación del cuerpo, lo que provoca “una falta progresiva

de sintonía entre la imagen corporal y la mental en relación con la situación real, hecho que produce un desequilibrio mental y psicológico” (Mañós, 1998).

¿Cuál es el origen del envejecimiento?

A diferencia de otros mamíferos en donde la vejez y la muerte ocurren comúnmente al mismo tiempo que la pérdida de la fertilidad, el ser humano va más allá de su capacidad reproductiva.

En los seres humanos, el proceso de envejecimiento está influido por la interacción compleja de dos clases de factores: los genéticos o heredados y los ambientales.

Factores genéticos

Se ha observado su influencia en gemelos idénticos, los cuales si mueren por causas naturales, a menudo lo hacen al mismo tiempo y, además, se quedan calvos, se arrugan, se joroban, etc., por igual. Asimismo, hay familias cuyos miembros tienden a ser longevos. El sexo es otro factor influyente y son las mujeres las que viven más que los hombres. Por último, hay una duración máxima de vida específica de cada especie, más allá de la cual no se prolonga su existencia (Craig, 1992).

Factores ambientales

Los factores externos que afectan la tasa de envejecimiento son muchos y éstos determinan cuánto del potencial genético será cumplido o no, o, incluso, extendido.

De estos factores se pueden mencionar: 1) Componentes físicos y químicos del ambiente (los accidentes, la contaminación, etc.). 2) Factores biológicos como la nutrición, las enfermedades y los hábitos de salud (la obesidad disminuye en 3.6 a 15.1 años las expectativas de vida). 3) Factores socioeconómicos como la vida urbana o rural, la condición de casado o soltero, las condiciones de habitación, trabajo, tensiones, etcétera (Craig, 1992).

Sin embargo, ¿cómo se da el envejecimiento? De acuerdo con Papalia, *et al.* (2004), existen muchas explicaciones acerca de este proceso y la mayoría de los investigadores las agrupan en dos categorías:

Uso y deterioro

Estas teorías se centran en los procesos celulares internos. De acuerdo con estas explicaciones, el cuerpo se deteriora como resultado del uso constante y la acumulación de lesiones y agresiones que perjudican a las células.

En una de las teorías se piensa que conforme las células envejecen, les causa más problemas disponer de sus desechos. Con el tiempo, esas sustancias se acumulan en las células y hacen que el proceso celular sea lento y anormal.

Otra teoría sustenta que en cualquier proceso celular se hace uso del oxígeno y sobran pequeños electrones impares llamados radicales libres que reaccionan con otros componentes químicos en la célula y pueden interrumpir su funcionamiento normal. La célula tiene mecanismos de reparación del daño causado, pero después de varias lesiones o de una lesión severa (infarto, por ejemplo) se nota un daño importante debido a los radicales libres.

En el envejecimiento, el sistema inmunológico también se vuelve menos eficiente al ser incapaz de detectar y destruir microorganismos peligrosos y no poder detener el crecimiento de tumores. Algunas veces, sus células inmunológicas atacan a las células saludables de su propio cuerpo, tal como en la artritis reumatoide o en ciertas enfermedades del riñón. Pero este proceso, de acuerdo con las teorías del deterioro, aunque sea muy común, puede ser el resultado del envejecimiento, no su causa.

Programación genética

Según sus postulados existe una especie de reloj que comienza a funcionar en un momento determinado. El reloj se localiza en cada célula o, tal vez, en el cerebro. A nivel celular se ha encontrado que algunas células se dividen en un número específico de veces (células embrionarias humanas se dividen sólo 50 veces). Esto sugiere la existencia de dicho reloj celular interno.

Otra teoría localiza el reloj en el hipotálamo y en la glándula pituitaria o hipófisis. La pituitaria libera una hormona después de la pubertad y ésta inicia el proceso de declinación programado.

Como se puede observar, no hay una sola teoría acerca del envejecimiento, por tanto, es probable que éste se deba a la combinación de las explicaciones contenidas en tales teorías. Hasta el momento la investigación continúa en pie y, pese a sus avances, aún no se ha logrado descubrir cómo detener o retardar el envejecimiento o prolongar de manera drástica el ciclo de vida normal. Por esto, otros investigadores se enfocan mayormente a ayudar a la gente a vivir en forma más sana, libre de enfermedades hasta acercarse al final de su vida natural.

Los cambios característicos del envejecimiento

La descripción y la explicación de los cambios ocurridos durante la vejez se deben abordar tomando en cuenta los aspectos estructurales peculiares de este ciclo vital y no sólo los conductuales.

Los tipos de cambio que se manifiestan en la vejez son variados según Vega (1990), quien señala que debe distinguirse entre cambio estructural y cambio conductual. Este autor dice que en la vejez tiene lugar una reorganización de las funciones y procesos del individuo. Esta reorganización interna se trata de nuevas estructuras que condicionan el procesamiento de la información y la emisión de las respuestas por parte del individuo, sin embargo, aún no ha sido delimitada en subetapas o estadios, como se ha hecho en otras etapas del ciclo de vida.

A su vez, el cambio conductual se expresa en incrementos o disminuciones del comportamiento de las capacidades existentes en etapas anteriores. Estos cambios pueden observarse de manera cuantitativa, pero también se dan cambios cualitativos, como el desarrollo de nuevas habilidades y fenómenos que no estaban presentes en etapas previas.

La vejez, que anteriormente era percibida como un breve periodo de la existencia de un individuo debido a las expectativas de vida, ha pasado a ser un periodo considerable que es susceptible de ser analizado en estadios.

Se hace necesario, pues, abordar el estudio de esta etapa desde un modelo del ciclo vital en el que se plantee la multidireccionalidad del cambio. La tendencia tradicional había puesto énfasis en la descripción de los cambios negativos acordes con los estereotipos y prejuicios abordados en los apartados previos, y no contemplaba la posibilidad de optimizar, enriquecer y aprender; en otras palabras: prevenir y educar en la vejez (Baltes, citado en Fernández, 1990).

En las siguientes líneas, de manera breve se describirán los cambios evolutivos principales que se manifiestan como resultado del proceso de envejecimiento, sin perder de vista que éstos, de acuerdo con García (1994), no se desarrollan de manera generalizada en todos los ancianos ni se ven afectados los procesos y funciones biológicos, psicológicos y sociales de igual forma.

Cambios fisiológicos

Producto del proceso natural de envejecimiento, el cuerpo sufre modificaciones que se manifiestan tanto en las estructuras internas como externas de éste y son los siguientes:

- *Cambios en la apariencia física*: deformación de las articulaciones, canas, calvicie, arrugas y menor elasticidad de la piel, acumulación de grasa, rigidez en las articulaciones, deformación de la columna que hace disminuir la talla y deformación de manos y pies, y fragilidad en el cuerpo.

- *Cambios en el aparato locomotor*

- Nivel óseo: el tejido óseo tiene dificultades para fijar el calcio y el hueso se vuelve esponjoso y frágil, por tanto, hay aumento de fracturas y descalcificación de los huesos. También se da un incremento de enfermedades como la osteoporosis
- Nivel articular: como la articulación es la unión de los huesos entre sí, frecuentemente se pueden encontrar problemas de artrosis o deterioro de los cartílagos y tendones cuando se someten a esfuerzos. Asimismo, hay disminución de la movilidad en las articulaciones; rigidez de tendones y ligamentos; pérdida en la eficacia del movimiento, modificación de la masa ósea debido a la pérdida de movimiento
- Nivel muscular: disminución del tono y de la capacidad elástica de los músculos, sustitución de la masa muscular por tejido graso, disminución lenta de la fuerza muscular, aumento de la fatiga por falta de oxigenación adecuada, disminución de la producción de energía y modificaciones bioquímicas que ocasionan mayor fatiga.

- *Cambios en el aparato cardiovascular y aparato respiratorio*: el corazón y el sistema vascular pierden contractibilidad muscular al disminuir la elasticidad de los vasos sanguíneos; aumento de la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno; problemas frecuentes de arteroesclerosis acentuados por la dieta, la obesidad y la falta de ejercicio; atrofia que afecta la nariz, faringe y laringe; disminución de la elasticidad de la membrana pulmonar y mayor dificultad para suministrar oxígeno y eliminar gas carbónico.

Cambios psicomotores y sensorio-perceptivos

Las capacidades psicomotoras son pautas de comportamiento adquiridas e implican movimientos voluntarios y coordinados entre sí ante determinado estímulo o situación.

Los problemas psicomotores contribuyen a que la persona mayor se perciba de forma negativa, lo cual puede afectar su participación social. Por otra parte, las investigaciones apuntan a que las sensaciones y movimientos afectan a procesos más complejos, como la inteligencia, la memoria, el pensamiento y el lenguaje y, en general, a la totalidad de la persona.

Las aptitudes modificadas por el envejecimiento del sistema nervioso afectan a las personas mayores de la forma siguiente:

- Alteraciones en la regulación del sentido del movimiento
- Dificultad para elaborar una seriación de respuestas motrices o realizar de forma rápida dos acciones a la vez o para la transición rápida de una acción a otra
- Menor seguridad en la marcha y desplazamiento y en el equilibrio estático
- Aparición de síntomas de desestructuración en el esquema corporal y dificultad en el reconocimiento del propio cuerpo
- Aparición de temblores seniles en los miembros superiores y cabeza
- Dificultad para mantener una correcta orientación y organización del espacio y del tiempo
- Inseguridad en la escritura y dificultades en la rapidez articularia del habla
- Disminución del ritmo global en la capacidad de aprendizaje
- Menor agudeza visual y auditiva y alteración en la capacidad de discriminación de estímulos visuales y auditivos que dificultan el lenguaje, la comunicación y otras actividades sociales
- Disminución de la sensibilidad cutánea.

Cambios en el funcionamiento intelectual y en la capacidad de aprendizaje

En los años sesenta del siglo pasado se pensaba que en la vejez había una disminución cognitiva que se reflejaba principalmente en los procesos de aprendizaje. Hoy aún subsisten ideas acerca de que el envejecimiento conlleva un decremento de la memoria, la motivación y lentitud para el aprendizaje. Esto se deriva, generalmente, porque en los estudios se compara el rendimiento del anciano con el de los jóvenes (Papalia *et al.*, 2004).

En la década de los setenta los estudios longitudinales arrojan datos contradictorios en relación con las capacidades de aprendizaje de los ancianos, y los investigadores se cuestionan acerca de cuándo aparece el deterioro y sobre cuándo las funciones intelectuales se mantienen e incluso mejoran.

Es así como se sabe que la ejecución en la vejez se deteriora por falta de salud, de educación y, también, que la lentitud en el rendimiento y en la ejecución se debe a una mayor minuciosidad en el análisis de la información, a su inexperiencia con las pruebas y a la disminución en la respuesta motora de reacción (Vega, 1990).

Por consiguiente, las investigaciones actuales revelan que los modelos deficitarios de las capacidades de aprendizaje de los adultos mayores parten de premisas erróneas e insuficientes para poder interpretar los cambios que se dan en la vejez.

García (1994) asegura que el estudio de la adultez y vejez ha permitido conceptualizar de nuevo la inteligencia y considerar también los aspectos socioculturales y ambientales implícitos en ella. Por esto se habla de inteligencia cristalizada e inteligencia fluida.

Se entiende por inteligencia “cristalizada” al conjunto de habilidades socialmente valoradas que se consideran importantes para el mantenimiento de una cultura determinada y en la que se incluyen los procesos cognitivos básicos como el razonamiento, la abstracción, la deducción y la resolución de problemas. Las habilidades típicas de este tipo de inteligencia son: la comprensión verbal, la capacidad de evaluar situaciones prácticas y la capacidad de realizar operaciones de cálculo relacionadas con la vida cotidiana (Carretero, 1990).

La inteligencia fluida incluye los mismos procesos cognitivos básicos señalados, pero se manifiestan en habilidades diferentes. Por ejemplo, la capacidad de razonar contenidos abstractos (serie de letras) o el razonamiento lógico, la identificación de diferentes sistemas de clasificación de objetos, etcétera (*idem*, 1990).

Ambas inteligencias dependen de factores hereditarios y ambientales, pero la cristalizada se asocia principalmente a los factores ambientales y culturales, en cambio, la fluida se atribuye a la herencia (*idem*, 1990).

Por tanto, las funciones de ejecución intelectual reflejan la intervención de múltiples factores predisponentes internos y factores ambientales externos que no son, de modo alguno, fijos, sino, por el contrario, revisten un dinamismo complejo, tanto a nivel del individuo como en el aspecto sociohistórico (Craig, 1992).

Existen diferencias individuales, de tal manera que las aptitudes cognoscitivas se desarrollan y envejecen a diferentes ritmos. Tomando en cuenta estas diferencias, Craig (1992) sostiene que hay personas que tienen capacidades intelectuales estables a los setenta años y en algunas dichas capacidades no disminuyen hasta pasados los ochenta años.

Por otra parte, la doctora Timiras (*idem*) considera que las pérdidas cognitivas no son tan dramáticas durante la vejez y defiende la educación continua a fin de mantener activas las mentes de los adultos mayores. Sin embargo, debe considerarse que los conceptos abstractos, las presentaciones mal organizadas y las tareas de memorización mecánica son mejor tolerados por un adolescente que por una persona mayor, aunque estos últimos están más motivados para aprender.

Cambios en la personalidad y la adaptación social

Como se insistió en el apartado anterior, el deterioro de la vida intelectual y psíquica del adulto mayor no sólo depende de la edad cronológica sino de otras

muchas variables. Sin embargo, conforme aumentan de edad, las personas tienen que adaptarse a nuevas situaciones y la vida va presentando necesidades y problemas diferentes.

El adulto mayor debe ajustarse a su nueva situación vital y, por lo mismo, reorganizar su comportamiento; de lo contrario, si no enfrenta adecuadamente las tareas del desarrollo, éstas se tornarán problemáticas y conflictivas.

Se ha dicho que las personas al envejecer van reduciendo la intensidad de sus sentimientos y entre los 50 y 70 años se presenta una insuficiencia del yo, abatimiento, desgano, pereza, tendencia a quejarse, irritabilidad y descenso del control de sí mismo (Lehr, 1988).

No obstante, los estudios longitudinales –plantea García (1994)– señalan que es frecuente la constancia de los rasgos de la personalidad y no quedan dudas de la gran diferencia de personalidad entre adultos mayores, y la gran influencia que en el cambio de personalidad tienen los aspectos biográficos y sociales de cada individuo al llegar a la vejez.

García (1994: 27) menciona tres principios de la teoría cognoscitiva de la personalidad:

- 1) La evolución del cambio conductual está relacionada con la “percepción” de éste, no tanto en el cambio mismo
- 2) Todo cambio en la situación de una persona es percibido y evaluado según las preocupaciones y expectativas de ésta
- 3) El ajuste al proceso de envejecimiento está en función del equilibrio entre la estructura cognoscitiva y motivacional del mismo sujeto.

Es por esto que las características de la personalidad descritas a continuación, y que son las divulgadas más frecuentemente en la literatura, de acuerdo con García (1994: 28), deben ser consideradas a la luz de los planteamientos expuestos líneas arriba y con base en lo que ya se mencionó respecto al impacto de los prejuicios sobre los adultos mayores:

- Aumento de la introversión
- Más conformismo y menos competitividad
- Labilidad emocional (pasar de la alegría a la tristeza con facilidad)
- Ansiedad y cierta irritabilidad-agresividad en tiempos concretos
- Rigidez en la conducta y temores a situaciones desconocidas
- Disminución en sus interacciones interpersonales-sociales
- Mayor aislamiento social y sedentarismo
- Cambio en la imagen de sí mismo y autoestima condicionada por factores de tipo familiar, social, profesional, económico, histórico y generacional.

En relación con las adaptaciones sociales, según García (*idem*), el adulto mayor se enfrenta más comúnmente a:

- Trabajo y jubilación
- Niveles de comunicación con su entorno social y participación en el contexto familiar y social
- Adecuación y organización de los tiempos de ocio
- Participación en grupos organizados
- Cambios en su contexto familiar: rol de abuelo, enfermedad y viudez.

Cambiando ideas: “La pena de vivir” por “Vivir vale la pena”

La configuración de la vejez en el siglo XXI, así como las creencias, percepciones y valoraciones de tipo personal y social influyen poderosamente en todos estos cambios, así como las variables que ya se han mencionado. Es necesario, por tanto, enfatizar en la complejidad de este proceso y que cada individuo lo encara de manera específica.

Han sido numerosos los mitos responsables de la percepción negativa de la vejez, pero también existen otras percepciones y valoraciones que la han idealizado como un momento de paz, sosiego, serenidad y sabiduría. Se dice, por ejemplo, que en esta etapa existe un equilibrio entre la cabeza y el corazón y que es la “edad de oro”. Estas visiones extremas son erróneas y dejan de considerar muchos aspectos y diferencias entre las personas al homogeneizarlas. Esto provoca, como consecuencia, que se deje de lado el estudio serio y realista de la mencionada etapa.

Por tanto, es necesario partir de los siguientes presupuestos de cara a una educación sobre la vejez:

La vejez es un proceso diferencial, no un estado

De acuerdo con Papalia *et al.* (2004), la psicología del desarrollo actual ha hecho posible la diferenciación de las variadas manifestaciones del proceso de envejecimiento; entre ellas están:

- El valor a la *edad cronológica* como tal. Los cambios se dan en el tiempo, pero el tiempo, en sí, no es causante de los cambios. La edad cronológica tiene una función de referencia, no es una magnitud psicológica
- La *edad biológica* es otro parámetro diferencial. Esta edad se refiere a los cambios que se van produciendo en las estructuras celulares y tejidos, músculos y en el funcionamiento de los órganos. Sin embargo, el ritmo en el envejecimiento biológico es muy diferente en cada individuo y, además, este envejecimiento precede al psicológico, pero no es su causa. La edad

biológica no marca un momento concreto que indique que el crecimiento psicológico deba detenerse

- Respecto a la *edad psicológica* como responsable de los cambios cognitivos y afectivos que se producen a lo largo del tiempo, se sabe actualmente, como ya se señaló, que la persona mayor sigue poseyendo un potencial de aprendizaje y existe gran plasticidad en esos procesos si se siguen ciertas estrategias psicoeducativas. Al igual que en los otros tipos de edades, hay diferencias significativas entre individuos.

La vejez es una etapa vital peculiar con tareas específicas

Además de las edades cronológica, biológica y psicológica, hay una *edad social* para cada ser humano dada su inserción en un contexto social determinado (Papalia, *et al.*, 2004).

De acuerdo con el psicólogo Myers (2000), la identidad de la persona es producto de la interacción entre el individuo y su medio social. Así, el envejecimiento no sólo va a depender de los cambios fisiológicos y biológicos, o sólo de los cambios motores, sensoriales y cognitivos, sino también de factores sociales (Vega, 1990).

La *edad social*, según Papalia, *et al.* (2004), es aquella en la que se dan los acontecimientos del ciclo vital humano. Y es una edad que implica una ubicación en el sistema social y determina un conjunto de relaciones sociales y de concepciones sobre la persona. Estas concepciones influyen en cómo los demás perciben al individuo y en cómo van actuar en relación con él. También, esta edad social implica roles y posición dentro de la estructura social en diferentes ámbitos: familiar, laboral, educativo, profesional, religioso, político y legal. Y cada uno de esos ámbitos, a través de sus instituciones, prescribe determinadas normas de conducta al adulto mayor.

Por tanto, el estudio de la vejez debe considerar todas aquellas tareas del desarrollo propias de esta etapa, las cuales forman un conjunto relacionado entre sí de manera estrecha.

Transmitir la idea de “Vivir vale la pena” es uno de los grandes retos de tales estudios, donde la salud es el núcleo organizador de los programas de intervención con los adultos mayores.

Hacer sentir que la vida vale la pena de ser vivida lleva implícita la actitud de que la aceptación de no ser joven no significa renunciar a las actividades, sino mantener una búsqueda y lucha activa para lograr satisfacción en lo que se hace, con las fuerzas con que se dispone.

CAPÍTULO II

EDUCACIÓN Y SALUD: ELEMENTOS QUE VAN DE LA MANO EN LA INTERVENCIÓN CON ADULTOS MAYORES

García (1994) menciona que un renombrado gerontólogo de nombre Baltes consideraba que la psicología del desarrollo no sólo debía limitarse a describir y explicar los cambios en el comportamiento humano debido al envejecimiento, sino que era preciso intervenir modificando los procesos de esos cambios. En otros términos, buscaba prevenir el deterioro, mediante ciertas estrategias aplicadas a tiempo para evitar las medidas de rehabilitación.

Se sabe que es posible influir sobre el movimiento, el lenguaje, la inteligencia, las actitudes, la comunicación interpersonal, la autoestima, con el propósito de capacitar a una persona para su adaptación óptima, y de todas sus potencialidades, a la etapa en la cual se encuentra.

La educación es una forma, quizá la más importante, para optimizar el aprendizaje de aspectos sociales, cognitivos, afectivos y conductuales a lo largo del ciclo vital. La educación debe prolongarse a la vejez, pues una intervención efectiva exige la transmisión intergeneracional e incide en el cambio social (García, 1994).

Intervenir es educar. Hacerlo durante la vejez implica la distribución y el diseño de experiencias durante el envejecimiento. Se intenta que la intervención en esta etapa se base en la utilización de procedimientos y estrategias que permitan influir positivamente en el desarrollo normal del adulto mayor.

APRENDER A ENVEJECER: UNA TAREA EDUCATIVA DE LOS ADULTOS MAYORES, PERO TAMBIÉN DE LOS MÁS JÓVENES

La finalidad de una educación en la vejez consiste, según los expertos en gerontología, en ayudar a cada persona a afrontar de forma racional las diferentes tareas características de su edad: unas de tipo más general, de acuerdo con los cambios que se generan por el envejecimiento biológico, y otras de tipo diferencial e intraindividual en relación con las variables del contexto sociocultural y familiar en el que esté inserta la persona (García, 1994).

García (1994) considera que la educación debe darse a lo largo de toda la vida y, por tanto, distingue dos tipos de educación: “hacia la vejez” y “para la vejez”.

La educación hacia la vejez conlleva una actitud social de respeto y comprensión y para esto es necesario el contacto intergeneracional que permita la modificación de las actitudes negativas de las que ya se ha venido hablando. Arago (1980) señala la importancia de la “comunidad de generaciones” en la que las diferencias generacionales, lejos de ser un obstáculo, son las que permiten generar dinámicas propicias para el aprendizaje mutuo.

Este concepto de comunidad de generaciones favorece, desde un punto de vista pedagógico, el respeto a la diversidad y pluralidad de valores, costumbres, habilidades e identidades. La interacción entre jóvenes y adultos mayores desde una perspectiva educativa es un proceso dialéctico en el que los más jóvenes tienen la oportunidad de acceder a toda la riqueza que otorga el haber vivido muchos años (*idem*).

De acuerdo con esta idea de trabajo intergeneracional se han desarrollado con bastante éxito diversos programas. Por ejemplo, los de las universidades de Filadelfia y de Pittsburgh, a través del Center for Intergenerational Learning, o mediante el llamado Generations Together (García, 1994). Asimismo, en España, los programas desarrollados por la Asociación Nacional para la Educación de Personas Mayores y en Bruselas la Universidad de la Tercera Edad (*idem*). En México, entre las experiencias más significativas se encuentra la realizada por la Universidad Iberoamericana a través de la Práctica Supervisada con Adultos Mayores, donde estudiantes de la licenciatura en Psicología realizan intervenciones con esta población mediante programas de estimulación múltiple, talleres y construcción de historias de vida, en los cuales alumnos y adultos mayores obtienen aprendizajes y beneficios mutuos.

Es importante enfatizar, de acuerdo con la experiencia que la autora de este trabajo ha tenido en el campo de la relación intergeneracional, que tal relación no sólo impacta al joven modificando su visión negativa de los adultos mayores y permitiendo acceder a la experiencia enriquecedora que éstos le aportan, sino que, también, se da en sentido opuesto. La generación joven propicia y favorece en el adulto mayor la percepción de que la vejez es una etapa del ciclo vital, tan importante y plena como las anteriores, y una oportunidad para resignificar su vida; fenómeno que se posibilita mediante el diálogo entre dos generaciones que han dispuesto romper las barreras comunicativas y generacionales.

En síntesis, con la comunidad generacional o relación intergeneracional se persigue que los mayores y los jóvenes comprendan y recuerden en qué consiste lo verdaderamente humano; algo que no reside en el cuerpo, sino que es una cualidad del espíritu que no envejece; por el contrario, se vuelve más plena y más viva cada día que pasa, en cada experiencia que se vive y en la cual reside, por tanto, la perenne juventud e, incluso, la inmortalidad. Como dijo Virgilio a Dante, *los muertos gozan de la existencia que les concede la memoria de los vivos*.

La educación para la vejez, en cambio, se vincula con una actitud personal que toma en cuenta cómo aprender a enfrentarse de forma racional ante retos, conquistas y situaciones de la vida diaria, propios del envejecimiento biológico como de modificaciones personales que son efecto de variables psicosociales. El autocontrol personal ante situaciones nuevas, como la jubilación, adquirir hábitos de salud mental y física por medio del aprendizaje de habilidades psicocorporales y de comunicación ante los cambios de roles sociales y variaciones en el contexto familiar (viudez, muerte, enfermedad, etc.), son algunas de las tareas que permiten educar para la vejez. Todo esto orientado a reequilibrar la identidad personal y reajustar el autoconcepto y la autoestima para adquirir así, la capacidad de goce y disfrute de una amplia gama de aspectos culturales, tradicionales y religiosos, propios de la sociedad en que se desenvuelva la persona (García, 1994).

No obstante, como ya se mencionó al inicio de este apartado, hay que tener presente que la educación hacia y para la vejez se debe emprender a lo largo del ciclo vital y no sólo en una etapa de éste.

LA SALUD Y EL BIENESTAR EN LA VEJEZ

La salud, considerada parte importante en la educación, implica que es posible enseñar y aprender estrategias para el autocuidado, así como motivar a las personas mayores para la adquisición de comportamientos sanos.

Según estudios sobre salud y envejecimiento, las personas proclives a una fijación de las molestias corporales y cuyos pensamientos están centrados en su cuerpo y estado físico tienden a limitar su estado vital. En cambio, quienes trascienden lo corpóreo, aun con molestias físicas, logran satisfacción en las relaciones humanas y en las actividades que realizan (Castro, 1992).

Algunos programas de salud estiman que las atribuciones y actitudes de las personas ante su salud, cuánto control piensan que tienen sobre su conductas, la percepción de los valores sobre la salud, son influencias importantes que deben ser consideradas en sus contenidos psicoeducativos. Por tanto, la promoción de la salud como parte importante en la educación, abarca un conjunto de actividades encaminadas al desarrollo de los recursos que la persona posee para prevenir dolencias, mantener y mejorar su salud. Su propósito fundamental es instaurar en el individuo, en las organizaciones y en las comunidades, comportamientos que favorezcan su desarrollo y salud (García, 1994).

Enfermedad y salud, pues, no son hechos aislados e individuales. La calidad de vida, la prevención, los problemas de salud y hasta la muerte son acontecimientos de la historia personal que se dan en un contexto sociohistórico determinado (Costa y López, 1989).

Información o formación. ¿Cuáles son los objetivos de una educación para la salud?

Se ha observado, a partir de múltiples experiencias, que no sólo basta informar a las personas para lograr una verdadera educación para la salud. Educar para la salud no es tarea sencilla y conlleva retos grandes, puesto que deben tomarse en cuenta cuáles son los conocimientos adecuados sobre la salud y cómo propiciar conductas favorecedoras de ésta. Según García (1994), los objetivos de una educación para la salud son:

- Desarrollar hábitos y costumbres sanas
- Cambiar comportamientos individuales y sociales insanos o peligrosos para la salud
- Modificar factores externos al individuo que influyen negativamente en la salud
- Promover que las personas y grupos acepten la salud como un valor fundamental.

Lograr estos objetivos requiere que las personas adultas mayores sepan y comprendan qué es un comportamiento saludable. Éste implica cualquier acción cuyas consecuencias físicas y fisiológicas, inmediatas y mediatas, afectan al bienestar físico y a la longevidad; y que, por lo mismo, pueden o no promover o impedir un funcionamiento óptimo y gratificante (Polaino, 1987).

García (1994) menciona que las investigaciones epidemiológicas han identificado una gran variedad de comportamientos saludables que son indicadores de salud que permiten diseñar programas de intervención con diferentes grupos. Algunos de los más importantes, son los siguientes:

- *La actividad física regular.* La actividad física ayuda a demorar el comienzo o reduce la gravedad de las principales enfermedades degenerativas, responsables de las incapacidades prematuras de los individuos. El ejercicio regular y adecuado ayuda al control del peso, la prevención de enfermedades coronarias, la normalización de lípidos y carbohidratos. Asimismo contribuye al mantenimiento de la masa ósea y al funcionamiento muscular. Por otra parte, el ejercicio físico promueve el bienestar psicológico, pues facilita la estabilidad emocional y ayuda a mejorar el autoconcepto. Ayuda en patologías como la depresión y problemas de ansiedad
- *La nutrición adecuada.* Al igual que el ejercicio, la alimentación balanceada ayuda a prevenir o a controlar enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y el colesterol alto, así como a controlar el peso. Los beneficios de una dieta saludable también afectan positivamente el autoconcepto y la autoestima

- *Comportamientos de seguridad.* Un objetivo de la educación para la salud es conseguir un cambio de conductas en todas las situaciones que impliquen algún tipo de riesgo
- *No consumo de sustancias.* Alcohol, tabaco, tranquilizantes y todo tipo de sustancias que provoquen alteraciones físicas, psíquicas y sociales
- *Prácticas adecuadas de higiene.* Programas de caries dentales, prevención de enfermedades, calidad e higiene en los alimentos, consumo de agua, tratamiento de basura y de la contaminación, etcétera
- *Comportamientos de autoobservación.* En todas las etapas de la vida es necesario adquirir hábitos de autoobservación en la aparición de cualquier tipo de síntoma o signo indicador de una posible enfermedad
- *Desarrollo de un tipo de vida que reduzca o evite el estrés.* Costa y López (1989) han descrito un patrón de conducta al que han denominado “Tipo A” que se caracteriza por la ambición intensa, impulso competitivo, preocupación constante por la falta de tiempo y un sentido de vivir con urgencia. Según estos autores, dicho patrón de comportamiento facilita el desarrollo del estrés. Un programa de educación para la salud debe promover el cambio de este patrón por uno minimizador del estrés, a través de técnicas de relajación y ejercicios de respiración adecuados
- *Desarrollo de competencias para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales.* Existen programas dirigidos a la adquisición de estas habilidades, como de comunicación interpersonal, autoestima positiva, entrenamientos en habilidades sociales, asertividad y solución de problemas
- *Desarrollo de comportamientos adecuados para el manejo de situaciones.* En el transcurso de la vida de una persona se presentan situaciones que le impactan profundamente tanto en su salud física como psicológica. Es necesario que algunos programas de educación para la salud contemplen esta temática. En el caso de la etapa adulta mayor: jubilación, viudez, muerte de amigos, soledad, sentido de vida, etcétera.

Por lo tanto, los anteriores indicadores son algunos de los aspectos que pueden ser tomados en cuenta en el momento de elaborar un programa de intervención con adultos mayores.

Enfoques en la educación para la salud en la vejez

Es frecuente atender a las personas sólo cuando éstas poseen alguna dolencia o enfermedad en vez de prevenir tales dolencias. Los enfoques acerca de la intervención de la salud se agrupan en el denominado Modelo de Competencia que pone el acento en (García, 1994):

- Optimizar las destrezas, habilidades y herramientas personales de los grupos vulnerables para que sean competentes en la prevención y cuidados de su salud
- Optimizar las redes de apoyo natural en su función de ayuda para el cuidado de la salud individual y colectiva
- Optimizar el sistema de apoyo profesional a fin de hacerlo más accesible.

Este Modelo de Competencia ha desarrollado gran cantidad de programas, pero los que aquí interesan son aquellos que se enfocan en la tercera edad; dentro de estos programas están las intervenciones dirigidas a ayudar a los individuos a enfrentarse con las transiciones propias del desarrollo humano y las situaciones problemáticas que esta evolución conlleva. En el caso de la población de adultos mayores, una de las temáticas relevantes es la que se refiere a la vejez y la jubilación.

Los programas de entrenamiento en competencias diseñados para los adultos mayores se planifican tomando en cuenta los siguientes propósitos (García, 1994):

- Mantener apoyos psicosociales mediante una adecuada restitución de funciones sociales y el desarrollo de programas de competencia social para que restablezcan contactos nuevos
- Mantener la conducta organizada con programas de autocuidado y actividades propias de la vida diaria (comer, dormir, limpiar, pasear, comprar, relación con parientes, amigos, etcétera)
- Desarrollar hábitos para mejorar y mantener la salud: educación alimenticia, control de obesidad, uso de medicinas y participación en ejercicios físicos regulados y organizados.

Sin embargo, como este manual contiene una propuesta tendiente a la reconstrucción de los conceptos “vejez” y “envejecimiento” para mejorar la calidad de vida del anciano, el interés se centrará primordialmente en el entrenamiento de competencias psicocorporales, particularmente las concernientes al ejercicio físico, coordinación motriz, cognición, lenguaje, habilidades sociales y la mejora de la autoestima, en relación con la calidad de vida de la persona mayor. Por tal razón, en el siguiente capítulo se considerará cada uno de estos aspectos con el fin de configurar y estructurar un programa de estimulación múltiple que favorezca las finalidades y objetivos planteados.

CAPÍTULO III

PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN MÚLTIPLE EN PERSONAS ADULTAS MAYORES

Un programa de estimulación múltiple tiene como propósito fundamental ser una herramienta que permita promover y favorecer cambios positivos en los adultos mayores a través de actividades que ejerciten diversas áreas del desarrollo, principalmente: la social, la cognitiva, el lenguaje y la coordinación motriz; así como mejorar la autoestima de cara a una mejor calidad de vida.

Estimular estas áreas implica el desarrollo y mantenimiento de ciertas habilidades o capacidades tanto corporales como psicológicas y también la promoción de actitudes positivas ante sí mismo y el entorno. Así, por “estimulación múltiple” se va a considerar la estimulación de todas las áreas mencionadas a través de ejercicios y actividades diseñadas para tal propósito. Antes de detallar los contenidos de cada una de ellas se abordará qué se pretende alcanzar con un programa de esta naturaleza.

FINALIDADES Y OBJETIVOS

Se entiende por finalidad aquello que se pretende conseguir con el programa en general (García, 1994):

- Promover cambios positivos en el proceso de envejecimiento que se expresen en una autoestima equilibrada
- Proporcionar estrategias para lograr un mayor bienestar físico y psicológico durante el envejecimiento
- Mejorar la calidad de vida durante la vejez
- Ofrecer pautas de conducta para el aprendizaje de comportamientos sanos.

Los objetivos del programa son las conductas que los adultos mayores deberán aprender (García, 1994):

- Favorecer las conductas motrices básicas
- Estimular la percepción visual, auditiva y kinestésica
- Ejercitar y estimular los procesos de memoria, atención, pensamiento y lenguaje
- Favorecer la comunicación interpersonal y grupal

- Promover el mejoramiento de las habilidades sociales
- Promover una autoimagen positiva física y psicológica, tomando en cuenta tanto sus alcances como sus límites.

LOS TEMAS

Calidad de vida

¿Puede haber calidad de vida cuando no hay calidad de persona?
Jesús Bonet Navarro

El término “calidad de vida” es relativamente nuevo. La palabra “calidad” viene del latín *qualitate* que significa *calidad* o *esencia*. Sus orígenes se encuentran en los métodos de control de calidad usados en los países industrializados en los años treinta y cuarenta del siglo pasado. En esta época se desarrollaron técnicas estadísticas para determinar la calidad de los productos, y en los años sesenta este concepto es aplicado por la sociología para conocer el bienestar humano.

A mediados de la década de los setenta se difundió el carácter multidimensional de este término en la primera revisión monográfica publicada en *Social Indicators Research* en 1974 y en el *Sociological Abstracts* de 1979. En la década de los ochenta el uso del término se generalizó (Ardila, 2003).

Ardila (2003) escribe que “...no existe una definición acertada de calidad de vida”, pues este término se ha diversificado en múltiples categorías. Una de ellas está vinculada al concepto de salud y, por lo mismo, a la definición de salud que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha propuesto: “No sólo la ausencia de enfermedad o padecimiento, sino también el estado de bienestar físico, mental y social”. Desde este modelo médico, las personas menos enfermas deberán ser mejores personas, sin embargo, esto no es siempre así, pues una persona con una enfermedad terminal a la que se le administra una terapia que le permite vivir más tiempo, logra incrementar su “tasa de sobrevivencia” mas no, necesariamente, su calidad de vida (Lafarga, 1996).

También se ha entendido “calidad de vida” desde un punto de vista económico, tal y como lo sugieren los informes de la Organización de Naciones Unidas, los cuales correlacionan esta noción con el Producto Interno Bruto (Nussbaum y Sen, 1993). Asimismo, la calidad de vida se ha asociado al bienestar de una persona o a criterios relacionados con el nivel en el que un individuo es capaz de satisfacer sus necesidades biológicas o ambientales esenciales para sobrevivir, como el alimento, la salud y la vivienda. Por esto, en el Informe sobre Desarrollo Mundial (2005) se propone que la oferta de trabajo productivo y mejor calidad de

vida requiere de un crecimiento sustancial de los ingresos y de la productividad en los países en desarrollo. Según este informe, el Índice de Desarrollo Humano en México, en el año 2005, fue alto y ocupó el número 53 de 177 países.

En el artículo sobre calidad de vida y desarrollo de la vejez de Pszemirower y Pszemirower (1992) se expone que para tener mayor calidad de vida los componentes del desarrollo humano involucrados son: la esperanza de vida, la educación y niveles de vida decentes. Asimismo, se comenta que la satisfacción de las necesidades humanas debe darse en tres contextos diferentes:

- Con uno mismo
- Con los demás (grupo social)
- Con el medio ambiente.

Fernández (1992) sostiene que los factores personales y socioambientales para llegar a la satisfacción de las necesidades es lo que origina la calidad de vida y, por ende, el desarrollo humano. En otros términos, son los estilos de vida saludables los que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas y, con esto, a una mejor calidad de vida. Entre ellos, citamos:

- Poseer un sentido, propósito de vida o plan de acción
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad
- Mantener la autodecisión y el deseo de aprender
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar
- Tener satisfacción con la vida
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación
- Capacidad de autocuidado
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, estrés y algunas patologías como la hipertensión y la diabetes
- Ocupación del tiempo libre y disfrute del ocio
- Comunicación y participación a nivel familiar y social
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, etcétera.

La calidad de vida comprende un conjunto complejo de componentes que van desde la salud de los individuos hasta la riqueza material, tomando en cuenta aspectos como la libertad, la justicia, el conocimiento, el uso del tiempo libre y la autorrealización, propicios para el desarrollo humano.

También se dice que la percepción de calidad de vida es algo totalmente subjetivo, pues varía según los individuos, las sociedades y las generaciones. No obstante, la mayoría de la gente, según el Informe de Desarrollo Mundial (2005), coincide en algunos puntos como los siguientes: 1) Contar con la habilidad y la oportunidad para determinar la propia vida (lo cual aumenta cuando se tiene salud, educación y comodidad material). 2) Tener un sentido del propio valor, incrementado por las relaciones familiares y sociales, la inclusión social

y la participación en la vida social. 3) Gozar de seguridad física y de libertades civiles y políticas básicas. 4) Respeto y aprecio por el medio ambiente natural, respirar aire fresco, beber agua potable, vivir en medio de una abundante variedad de plantas y animales.

Las investigaciones actuales se orientan más allá de la dimensión física del concepto, y enfocan su interés en los valores y actitudes de las personas. Desde este punto de vista, la calidad de vida es poder disfrutar, combatir la tensión nerviosa y el estrés generado en el mundo moderno. Es la posibilidad de estar en paz consigo mismo, es poder sentirse bien, vigoroso, entusiasmado y con deseos de vivir.

Tomando en consideración lo expuesto en los párrafos precedentes, “calidad de vida” es un concepto que ha ido evolucionando con el tiempo y no se refiere a una sola dimensión del ser humano sino que abarca muchas. Al parecer, las personas consideran que obtienen una calidad de vida desde un punto de vista experiencial-existencial, es decir, que consideran una buena calidad de vida cuando viven de manera autogestiva, con adecuadas y satisfactorias relaciones con sus semejantes, consigo mismas y con su situación. Por tanto, la calidad de vida de una persona es un fenómeno subjetivo y está sujeto, en gran medida, a la percepción que ésta tiene acerca de su vida y el mundo que la rodea. Hablar de calidad de vida nos obliga, pues, a concebir a ésta como una noción multidimensional en la que la visión del mundo de la gente juega un papel preponderante.

La autoestima ¿reflejo de mi YO o el de los otros?

*El hombre puso nombre a todos los animales pero a sí mismo se llamó:
YO como tú, como yo.*

Luis Eduardo Aute

La calidad de vida personal está fuertemente influida por la forma como cada persona se percibe y se valora a sí misma. Por tanto, no se puede hablar de calidad de vida si no se cuenta con una buena imagen de sí mismo, si no hay una valoración personal positiva.

La palabra “autoestima” está compuesta por dos conceptos: “auto” que alude a la persona en sí y “estima” que se refiere a la valoración. En consecuencia, el término se define como la valoración que una persona hace de sí misma.

Pero antes de abundar en la noción de “autoestima” veamos dónde está el fundamento de su formación. Las ideas y los sentimientos acerca de uno mismo afectan de manera importante las interpretaciones, evaluaciones y reacciones ante los eventos, personas o situaciones. En otros términos, “... todas nuestras concepciones y percepciones, todas nuestras experiencias, malas o buenas, todo

lo que hacemos, sentimos o pensamos están filtrados por nuestro yo; esa es la lente con la que vemos el mundo” (*idem*).

Vemos, pues, que el yo de una persona es importante y colorea de manera básica la forma en que se percibe la realidad. En psicología el yo de la persona es un tema tan relevante que el término apareció en libros de 1996 tres veces más que en 1970 (Myers, 2000). Asimismo, la psicología cognoscitiva ha estudiado el denominado efecto de autorreferencia, en el cual se confirma la importancia que nos damos. Este fenómeno implica que memorizamos y recordamos más rápido y eficientemente aquella información que se refiere a nosotros, sobre todo si dicha información es relevante para nuestro autoconcepto. Por eso Myers (2000) asegura que nuestra memoria se forma alrededor de nuestro principal interés: nosotros mismos.

Sin embargo, no se puede negar la importancia de los demás en nuestra identidad y formación del yo. Los demás moldean la percepción del sí mismo de la persona. El juicio de los demás nos importa, pero hay que aclarar un detalle: lo que verdaderamente importa no es lo que los demás piensen de nosotros, sino lo que nosotros pensamos que los demás piensan de nosotros.

Entonces, las ideas y sentimientos que tiene la persona respecto a sí misma, así como las ideas y sentimientos que percibe de los demás acerca de sí misma, son fundamentales en la formación de la identidad y, por tanto, de la autoestima.

La autoestima de una persona es resultado, pues, de las experiencias y aprendizajes a lo largo de su vida. Inicia desde que nace y continúa durante todas las etapas del desarrollo humano. En la formación de la autoestima el entorno familiar inmediato y el contexto social mediato influyen de manera decisiva.

La mayoría de los investigadores coinciden (Márquez, 1999) en que para aprovechar todo el potencial humano, disfrutar de la vida en cualquier momento y alcanzar el desarrollo pleno, es necesario poseer una sólida autoestima.

Es importante diferenciar la autoestima de dos conceptos opuestos: el “auto-desprecio”, el cual en la cultura occidental cristiana se concibe como sinónimo de humildad y modestia, y el “narcisismo” que exalta el egocentrismo, el racismo y la búsqueda del placer (*idem*). La autoestima, por el contrario, se caracteriza por la valoración, confianza y respeto que se tiene por la propia persona.

Una persona con autoestima equilibrada o positiva se caracteriza por reconocer sus cualidades y habilidades, así como sus limitaciones y defectos, por igual. También, implica responsabilidad por las propias acciones y respeto por la dignidad de los demás.

Existen algunos indicadores que son enemigos de la autoestima (Satir, 1991 y De Gasperín, 1999):

- Actuar agresivamente o con una conducta exageradamente pasiva
- Preocuparse demasiado por los demás personas olvidándose de sí mismo

- Presumir tanto de lo que se tiene como de lo que no se tiene sólo por aparentar
- Humillar a quien no tiene las mismas ventajas que nosotros
- Envidiar o sentirse inferior por tener menos cosas
- Compararse con las demás personas
- Ser negativo, pesimista o tener miedo de cometer errores
- Evadir los problemas o huir de ellos
- Comportarse de manera egoísta
- Tener miedo a la crítica.

En cambio, una persona dueña de una autoestima equilibrada posee los siguientes atributos (Satir, 1991 y De Gasperín, 1999):

- Tiene facilidad para rehusar una petición o para resistir presiones
- Impide que otros abusen de ella y defiende sus derechos
- Expresa con libertad y oportunidad sus ideas, creencias o sentimientos, sin perder la prudencia
- No experimenta culpa al expresar un deseo o incomodidad
- Vive intensamente la experiencia de ser libre
- Aunque sea generosa, nunca llega a sentir que da más que lo que recibe
- Evita acumular resentimientos hasta explotar contra otros o contra sí misma
- Le resta importancia a lo que dirán o a la aprobación de otros
- No hace cosas que no desea hacer y es responsable de sus decisiones
- No se siente con menor valía que otros
- Puede dejar una relación interpersonal dañina o dolorosa.

Como puede observarse, la autoestima no sólo se limita a ser un sentimiento hacia uno mismo, sino implica decisiones asertivas. Es una postura que se va adoptando ante sí mismo, ante el otro y ante el mundo. La autoestima es el fundamento de la seguridad y la confianza, de la aceptación de nosotros mismos y de la posibilidad de amar a los demás. La autoestima está en lo que uno espera y cree merecer como propósito fundamental en la vida, por tanto, ayuda a aprender a envejecer con optimismo (Márquez, 1999).

Entrenamiento físico

*¿Qué te gusta más: “el movimiento constante es vida”
o “la paz del eterno descanso”?*

De acuerdo con García (1994) se ha podido constatar que el ejercicio físico es un indicador clave en los programas de salud y que la participación de personas mayores en programas de actividad corporal constituye uno de los medios preventivos de afecciones físicas y psicológicas.

Lehr (1988) coincide con García (1994) al señalar que las personas que poseen cierta movilidad aceptable, que se manifiesta en la independencia en las actividades de la vida cotidiana y en la capacidad para salir fuera de su hogar sin ayuda, se juzgan de manera más optimista que las que tienen dificultades motrices y tienen que permanecer recluidas en su casa. La conservación de la actividad física, por tanto, ejerce un efecto positivo sobre el estado subjetivo de salud.

Las personas que realizan actividad física se sienten más sanas, tienen mejor autoimagen, se ven a sí mismas más activas, satisfechas e independientes, contrariamente a lo que perciben de sí mismas aquellas que tienen dificultades motrices (Jiménez, 1993). Es así que el juicio subjetivo sobre la salud determina, en varios aspectos, el propio comportamiento del adulto mayor.

Frecuentemente existe un cuestionamiento (García, 1994): ¿Las personas que tienen poco movimiento corporal afectan su salud o, por el contrario, la falta de salud reduce o limita su actividad corporal? Una síntesis de estos señalamientos explica mejor el fenómeno, al considerar que es un proceso donde la acción recíproca de movimiento y salud está implicada. Las sentencias populares “Órgano que no se utiliza se atrofia” y “El movimiento es vida”, a la luz de estos descubrimientos, se tornan más significativas.

El valor del entrenamiento físico hace que en la actualidad los programas de intervención en la vejez se encaminen a la incorporación de la actividad corporal como medio de activar funciones tanto físicas como psicológicas. El beneficio es integral, pues afecta positivamente tanto el cuerpo como la mente del adulto mayor y, por ende, el bienestar personal y social de los individuos (Castro, 1992).

A continuación se indican algunas de las repercusiones positivas de la actividad física, que en el campo de la neurología, reumatología y psiquiatría, se han señalado como las más significativas (García, 1994):

- Prevención, retraso o mayor capacidad para la recuperación de trastornos cardiovasculares
- Mejor trabajo cardíaco y menor tasa cardíaca en reposo y menor aceleración durante el ejercicio
- Mejoría del flujo coronario y disminución de la tasa de colesterol
- Mejor control de peso corporal
- Mejoría de la postura
- Equilibrio de las tensiones
- Prevención de las lumbalgias
- Mejoría de la capacidad de afrontar situaciones extremas
- Aumento de las posibilidades de desarrollar la motricidad
- Estímulo de la actividad mental
- Mejoría de la sensación de bienestar
- Mejoría de la autoimagen y la autoestima.

Queda bastante claro que la salud, la autoestima y la calidad de vida en la vejez están estrechamente relacionadas con la adquisición de conductas y hábitos sanos que permiten favorecer una gran cantidad de capacidades. Además, las actitudes de las personas son básicas y el movimiento a través del ejercicio físico reviste una importancia de primer orden a fin de optar por la idea de “el movimiento constante es vida” y desechar la que alude a “la paz del eterno descanso”.

Capacidades a desarrollar de acuerdo con diferentes áreas

Estrechamente vinculadas con la calidad de vida, la autoestima y el ejercicio físico, se encuentran las capacidades de coordinación motriz, cognoscitivas, el lenguaje y las habilidades sociales. Dado que estas capacidades son susceptibles de ser mantenidas y mejoradas, a continuación se describen en sus aspectos más relevantes y, según García (1994), son los siguientes:

Capacidades motrices y de coordinación

Este conjunto de conductas psicocorporales dependen directamente del estado de coordinación. Para esto, es básica la articulación de tres componentes: percepción, integración y elaboración de la información recibida y la emisión de la respuesta cognitiva o motriz que permiten el ajuste del movimiento a un fin determinado.

La coordinación general del cuerpo asegura la adecuación de la respuesta neuromuscular del anciano, permitiéndole reaccionar ante situaciones nuevas con respuestas adecuadas y, por tanto, más adaptativas.

Entrenar las capacidades motrices básicas del adulto mayor implica que éste tome conciencia de su propio cuerpo en los siguientes rubros:

- *Ajuste de la postura.* Está directamente relacionado con el tono cuyo control facilita la realización de gestos, prolongar la actividad o conseguir una posición determinada. El ajuste postural se puede ver afectado en la vejez y afecta la motricidad fina (coordinación óculo-manual), lo cual incide en la manipulación de objetos en la vida cotidiana.
- *El equilibrio tanto dinámico como estático.* La falta de equilibrio es uno de los factores que ocasionan ansiedad e inseguridad en las personas mayores.
- *La coordinación dinámica general.* Con ella se adquiere la independencia de movimientos y la eficacia de éstos. Asimismo, permite el desplazamiento y sus variaciones, lo que da seguridad y autonomía a la persona.
- *La coordinación óculo-manual.* Relación de las sensaciones visuales con los movimientos de las manos y sensaciones táctiles.

- Mediante las *conductas perceptivo-motrices* el ser humano puede organizar y estructurar su movimiento, el cual se desarrolla en el espacio y el tiempo. Estimular y ejercitar estas habilidades en la vejez con fines preventivos o de mantenimiento supone tomar en cuenta ambas coordenadas espacio-temporales.
- *La sensopercepción corporal y la relajación*. Son herramientas valiosas para liberar las tensiones y para conocer el cuerpo y alcanzar mayor calidad de vida.

Componentes de las capacidades motrices y de coordinación en los que se puede intervenir

Capacidades motrices

- Coordinación general del cuerpo
- Ajuste de la postura corporal y equilibrio
- Desplazamiento y marcha
- Coordinación óculo-manual.

Capacidades neuromotoras y perceptivo motoras

- Sensopercepción corporal
- Control tónico, respiración y relajación
- Percepción espacial y discriminación visual
- Percepción temporal y discriminación auditiva
- Discriminación táctil y olfativa
- Estructuras rítmicas.

Capacidades cognitivas y de lenguaje

Relacionado con el proceso de envejecimiento, pero sin perder de vista que se manifiesta de manera diferencial en las distintas personas, las capacidades cognitivas pueden verse afectadas.

La atención, la memoria, el repertorio lingüístico y la abstracción son competencias que las personas mayores perciben que se modifican.

Intervenir en estos aspectos para ejercitarlos y estimularlos ayuda a que estas personas se sientan más seguras en la realización de las actividades de la vida

diaria y les evita la ansiedad producida por el olvido. Por ejemplo, estimular la memoria y la atención, permite la ubicación de la persona en el espacio, además, le facilita reaccionar mental y físicamente ante los estímulos. La ejercitación de la memoria facilita la fijación de nueva información y, por lo mismo, la adquisición de nuevos conocimientos que amplían su competencia cultural.

Componentes de las capacidades cognitivas básicas en los que se puede intervenir

- Atención y concentración
- Memoria
- Repertorio lingüístico
- Resolución de problemas.

Habilidades sociales

Las relaciones interpersonales se posibilitan no sólo por la palabra sino también a través del cuerpo. Mediante el lenguaje corporal las personas se comunican con los otros y su entorno. Asimismo, las modificaciones en el cuerpo, debidas al envejecimiento, provocan un cambio en la autoimagen que afecta la autopercepción y la valoración que la persona hace de sí misma, influyendo de manera significativa en el establecimiento de relaciones sociales.

Entrenar a las personas para mejorar la calidad de su comunicación y proporcionarles estrategias y herramientas que les ayuden a sentirse mejor y tener mayor participación en la vida social y cultural, minimiza el aislamiento, el sedentarismo y las actitudes negativas hacia sí mismo y frente a los demás y el entorno.

Componentes de las habilidades sociales en los que se puede intervenir

- Autoafirmación y expresión corporal
- Interacción y comunicación interpersonal y grupal
- Habilidades verbales
- Expresión y creación en el entorno social
- Comunicación asertiva
- Empatía.

En esencia, un programa de estimulación múltiple debe contribuir a que los diez mandamientos para una vejez feliz (autor desconocido) se cumplan:

1. Cuidarás tu presentación todos los días. Viste bien, arréglate como si fueras a una fiesta. ¡Que más fiesta que la vida!
2. No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al enclausurado o al preso voluntario. Saldrás a la calle y al campo de paseo. El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece.
3. Amarás al ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasio, una caminata razonable dentro o fuera de casa. Contra inercia, diligencia.
4. Evitarás actividades y gestos de viejo derrumbado. La cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. ¡NO! Que la gente diga un piropo cuando pasas.
5. No hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques. Acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás, y te harán el vacío. Nadie quiere estar oyendo historias de hospital. Deja de autollamarte viejo y considerarte enfermo.
6. Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas. Al mal tiempo buena cara. Sé positivo en los juicios, de buen humor en las palabras, alegre de rostro, amable en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es una cuestión de años sino de estado de ánimo.
7. Tratarás de ser útil a ti mismo y a los demás. No eres un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde sea posible y ayuda. Ayuda con una sonrisa, con un consejo, un servicio.
8. Tratarás con tus manos y tu mente. El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística... medicina para todos los males, la bendición del trabajo.
9. Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas. Desde luego que las que anudan dentro del hogar, integrándose a todos los miembros de la familia. Ahí tienes la oportunidad de convivir con todas las edades, niños, jóvenes y adultos, el perfecto muestrario de la vida. Luego ensancharás el corazón a los amigos, con tal de que los amigos no sean exclusivamente viejos como tú. Huye del bazar de antigüedades. Comparte con todas las edades.
10. No pensarás que todo tiempo pasado fue mejor. Deja de estar condenando a tu mundo y maldiciendo tu momento. Alégrate de que entre las espinas florecen las rosas.

CAPÍTULO IV

ELEMENTOS QUE DEBE CONTEMPLAR UN PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN MÚLTIPLE EN ADULTOS MAYORES

CONSIDERACIONES BÁSICAS PARA LAS SESIONES DE TRABAJO

Las consideraciones acerca de las sesiones de un programa de estimulación múltiple que aquí se presentan pretenden ser sólo un ejemplo y están basadas en un modelo de intervención directivo que, sin embargo, no limita la libertad de los participantes. La figura del coordinador o animador es fundamental, pues es quien orienta y guía todas las actividades, asimismo, es el motivador principal para que las personas participen con entusiasmo.

Según García (1994), los puntos que el coordinador debe tener en cuenta son los siguientes:

Características del grupo

Generalmente, los grupos de adultos mayores con los cuales se trabaja presentan diferencias, tanto en edad como en otros aspectos (educativos, de salud, etc.) para constituirse en grupos heterogéneos. En consecuencia, es necesario programar las actividades considerando estas variaciones y la diversidad.

Sesiones y contexto

Las sesiones y actividades deben vincularse con la realidad social y psicológica del grupo con el que se va a trabajar. Asimismo, deben tomarse en cuenta los intereses y gustos del grupo y adaptarse a las condiciones de las personas.

Objetivos y contenidos de las sesiones

Los objetivos y los contenidos deben comunicarse de manera clara y utilizando un lenguaje sencillo. Algunas de las cuestiones que se deben clarificar son las siguientes: ¿qué es lo que los adultos mayores deben hacer o conseguir?, ¿qué

es lo que deben resolver?, ¿qué capacidades se van a entrenar?, ¿en qué les beneficia hacer la actividad? Asimismo, estos objetivos deben estar vinculados a los objetivos generales del programa.

Se recomienda que los objetivos se logren de manera paulatina, sin forzarlos; en otras palabras, debe tomarse en consideración el ritmo del adulto mayor, para evitar que éste se sienta inseguro. El coordinador tiene que seleccionar los objetivos adecuados y adaptarse a las posibilidades reales del grupo.

Los contenidos deben responder a los objetivos planteados y llevar una progresión y secuencia lógica. Mediante la selección de un contenido, las personas pueden alcanzar varios objetivos y, viceversa, un mismo objetivo puede conseguirse mediante contenidos y actividades diferentes.

Actividades

Son muchas las situaciones que permiten desarrollar actividades que respondan a los objetivos de cada sesión de trabajo. Las actividades deben ser claras y sencillas y estar adaptadas a las posibilidades del grupo.

Además, las actividades tienen que motivar y favorecer que las personas obtengan logros, por pequeños que sean. Los fracasos reiterados generan inseguridad, por tanto, hay que evitar situaciones de este tipo. En consecuencia, las actividades estarán orientadas a propiciar una atmósfera cálida, de bienestar y relajación en los adultos mayores.

Por otra parte, las consignas y explicaciones de las actividades se tienen que repetir en voz alta, vocalizando adecuadamente y con frecuencia, permitiendo, al adulto mayor, el tiempo para asimilarlas y obtener aprendizajes.

Características de las actividades

Las situaciones de aprendizaje a través de las actividades deben organizarse de tal manera que permitan:

- 1) Una primera aproximación con los contenidos, temas o problemas a tratar
- 2) Un análisis del tema o contenido para identificar sus elementos e interrelaciones
- 3) Una síntesis global del contenido.

Estos tres aspectos son denominados Apertura, Desarrollo y Culminación o Cierre (Parsza, 1990).

Actividades de apertura

Se pretende que cuando se aborde cualquier contenido, la organización de las actividades contemple aquellas que promuevan una percepción global de los aspectos que se van a trabajar.

Mediante estas actividades se tiene un primer contacto con el objeto de interés, por eso es importante tratar de vincular aquello que los adultos mayores saben acerca del tema o el problema planteado.

Las actividades de apertura se conocen también como iniciales y tienen como finalidad que el grupo conozca y piense acerca de qué se va a abordar. También tienen el propósito de integrar al grupo para generar un clima de confianza y para que los participantes se sientan involucrados despertando el interés por realizar las actividades siguientes. Por último, este rito de iniciación genera un sentimiento de unidad y calidez (Parsza, 1990).

Ejemplo de actividades de apertura:

- Saludo y contacto inicial del grupo
- Presentación de las actividades y objetivos
- Integración grupal a través de una técnica de animación y presentación.

Actividades de desarrollo

Las actividades de desarrollo constituyen la parte medular del proceso, pues a través de ellas los adultos mayores interactúan más directamente con los contenidos de aprendizaje.

Tal interacción va orientada a favorecer y estimular las competencias y habilidades que permitirán los cambios planteados en los objetivos de trabajo.

Actividades de culminación o de cierre

Con base en las actividades anteriores se tendrán elementos para sintetizar y comprender la información, experiencia o vivencia que conducirá al aprendizaje o conducta adquirida. Estas actividades implican concluir acerca de lo obtenido y permiten que los adultos mayores reflexionen acerca de lo experimentado. En otros términos, a partir de estas actividades, se logra una puesta en común con todo el grupo reelaborando la información que se trabajó en las actividades anteriores (Parsza, 1990).

Expresar ante el grupo todo aquello que el participante considere pertinente respecto de la sesión favorece las habilidades verbales y las de comunicación.

Asimismo, permite al coordinador modificar o adaptar las siguientes sesiones a las expectativas y deseos de los participantes, al conocer las opiniones de las personas. Los comentarios del grupo sirven para que las sesiones siguientes se adapten mejor a las necesidades y requerimientos de éste y, además, se convierten en una herramienta de evaluación constante del programa.

Contar con un rito de despedida favorece, al igual que el del inicio, el sentimiento de pertenencia y unión del grupo.

Ejemplo de actividades de cierre:

- Verbalización y puesta en común
- Despedida y rito de salida.

Espacio físico y materiales

El espacio

Cualquier intervención de tipo educativo debe contar con una organización del espacio, pues influye de manera importante en el éxito del programa. También los materiales y el mobiliario son elementos de apoyo que favorecen la comodidad de los participantes.

El ambiente y el espacio facilitan o no que las personas se comuniquen, se relajen o se sientan motivadas, por consiguiente, es necesario que el coordinador adapte el espacio y seleccione las herramientas y recursos de acuerdo con las necesidades del programa y del grupo.

Se recomienda que el espacio sea lo suficientemente amplio, iluminado, ventilado y confortable, promoviendo bienestar en los adultos mayores. Se trata de un espacio donde las personas se puedan mover con facilidad y libremente, sin llegar a ser tan amplio que disperse al grupo, en vez de favorecer la unión.

La luminosidad y una buena acústica son importantes, pues gran parte de los adultos mayores tienen dificultades sensoriales. Es conveniente, además, contar con un piso que no sea resbaloso para evitar accidentes (García, 1994).

Los materiales

Los materiales son los instrumentos u objetos que servirán como recursos para que mediante su manipulación, observación o lectura se obtengan los aprendizajes o cambios de conducta planteados en los objetivos. Son, por lo tanto, elementos dinámicos pues permiten conocer, descubrir, relacionar, etcétera.

El material es importante por ser un medio que estimula, favorece o potencia las habilidades y capacidades de las personas. Para esto, es necesario que el material sea variado y, de ser posible, original y creado específicamente para las actividades que se programen.

En la utilización de material para adultos mayores, García (1994) recomienda lo siguiente:

- Ajustar la selección del material a las finalidades de la sesión. La utilización de material muy numeroso y variado en una misma sesión crea dispersión en el trabajo o confusión en el grupo
- El paso de un material a otro debe realizarse de manera progresiva y lenta, ya que a medida que avanza la edad en las personas, la capacidad de adaptación rápida es menor, disminuyendo la atención
- No debe presentar riesgos en la manipulación o en los desplazamientos (para evitar caídas) por el aula
- Se debe garantizar que cada adulto mayor pueda manipular todo tipo de material, por tanto, debe ser suficiente la cantidad de elementos, ya que la escasez de ellos puede crear, en ocasiones, conflictos
- Aunque el coordinador es el proveedor principal de material es conveniente que los participantes lo aporten porque esto sirve de enlace con sus familias y el entorno social y cultural. Además otorga un valor afectivo a la actividad.

Febrer y Soler (1990) consideran importante que el adulto mayor lleve su propio material a la sesión de trabajo. Opinan que recuperar juegos y recuerdos placenteros de la infancia contribuye a potenciar una actitud dinámica en la vejez. Sin embargo, dicha recuperación de recuerdos lúdicos no implica que se infantilice el uso de dichos materiales. El propósito es, como bien lo señalan los autores, potenciar la actitud de entusiasmo al permitir la asociación con el recuerdo placentero, originando así un efecto emocional positivo.

Material básico

Sillas (suficientes para cada participante)

Mesas

Colchonetas

Mantas suaves para relajación

Equipo de música

Discos con música para relajación y de diferentes ritmos y géneros.

Material complementario

Aros grandes y pequeños
Balones y pelotas de distintos tamaños
Globos de colores
Periódicos y revistas
Papeles de colores
Cartulinas
Estambres e hilos
Vasos, platos de plástico y material de deshecho
Pegamento
Papel tamaño carta y tamaño rotafolio
Cuerdas y paliacates
Instrumentos musicales
Materiales del entorno, etcétera.

El coordinador-animador

Ramos y Sánchez (1981) aseguran que el éxito de un animador de un programa dirigido a adultos mayores está garantizado si se sabe equilibrar los conocimientos y habilidades de tres grupos de contenidos:

Competencias y conocimientos teóricos

- Psicología del desarrollo en la edad adulta y la vejez
- Sociología y métodos de intervención en la edad adulta mayor
- Conocimientos teóricos sobre educación física, psicomotriz, expresión corporal y técnicas de dramatización.

Competencias personales

- Manejar técnicas de dinámica de grupos
- Capacidad para utilizar adecuadamente la observación individual, grupal y del lenguaje no verbal de los participantes
- Habilidad para el autocontrol, paciencia y respeto al ritmo individualizado de cada adulto mayor sin imposición de respuestas estereotipadas
- Habilidades sociales para crear en el grupo empatía, seguridad y bienestar

- Dominio de estrategias para no provocar en los participantes comportamientos infantilizados, de sobreprotección o dependencia afectiva.

Entrenamiento práctico

- Poseer conocimiento sobre métodos didácticos en educación psicomotriz, expresión corporal, educación física, etcétera.

Al tomar como base la experiencia personal y profesional de quien escribe estas páginas, los elementos más importantes que posibilitan una intervención eficaz con adultos mayores son los relacionados con la formación personal del coordinador. Los conocimientos teóricos o el entrenamiento práctico pueden estar en un nivel muy profesional, pero por sí solos no garantizan la promoción de cambios favorables en los ancianos. En cambio, las actitudes positivas del coordinador hacia éstos, así como una buena formación en otros aspectos personales, pueden suplir, por mucho, las deficiencias que se tengan en relación con los contenidos teóricos.

Hay otros cuatro aspectos que el coordinador-animador debe considerar cuando elabore el programa de actividades con adultos mayores:

- Procurar que las actividades propuestas sean de interés para los participantes
- Si en el desarrollo del trabajo se observa una falta de interés en el grupo, el coordinador puede participar cuestionando, a fin de involucrar a los adultos mayores en las tareas y actividades
- Si las actividades no propician la interacción entre los adultos mayores y los contenidos, el coordinador puede proponer un cambio de actividades
- El papel del coordinador es: orientar, facilitar o guiar el trabajo, pero no debe hacerlo o resolverlo. Es importante involucrar y animar directamente a los adultos mayores para que hagan o resuelvan las cosas por sí mismos.

Relación del coordinador-animador con el adulto mayor durante la intervención

Un aspecto muy importante que el coordinador-animador debe cuidar es la relación con el adulto mayor. Establecer una relación cordial y favorecer una atmósfera de confianza entre él y los participantes es una premisa básica en el trabajo con esta población.

El pilar que sostiene una relación facilitadora del proceso grupal en la intervención con adultos mayores es el manejo de un código ético por parte del coor-

dinador. Sin este sustento y sin la creencia firme acerca de la dignidad humana, difícilmente puedan establecerse las bases de una relación que, ante todo, es una relación entre iguales o encuentro entre seres humanos semejantes.

De allí que la interacción con el adulto mayor, con base en un código ético, debe contemplar aspectos como:

- Mantener una actitud de respeto a la integridad de los adultos mayores y velar siempre por su bienestar
- Evitar que el estado negativo del coordinador repercuta en el trato al adulto mayor
- Favorecer la empatía entre todos los participantes dando el ejemplo al ponerse en el lugar de cada uno, entendiendo sus circunstancias y mostrando interés genuino por el otro
- Promover la interacción de los adultos mayores entre sí
- Llamar a las personas de acuerdo con su título o su nombre
- Saludar a la persona mayor en cada encuentro con ella o hacerle un comentario, es decir, nunca pasar por alto su presencia, dando por hecho que ya se le saludó
- Evitar comentarios o realizar acciones que el adulto mayor pueda considerar un reto, burla o menosprecio
- Se debe hablar lenta, clara y suficientemente alto, y dar tiempo al adulto mayor para responder. La cara debe estar fácilmente visible cuando se dan indicaciones
- Es conveniente sonreír con frecuencia
- Las actividades y situaciones que se trabajen durante las sesiones deben estar elaboradas con calidad, con compromiso y con gran responsabilidad a fin de que respondan al interés y a las expectativas del adulto mayor.

Los adultos mayores en México, particularmente aquellos con quienes se ha tenido contacto en diversas instituciones públicas y privadas son, en términos generales, amables, extrovertidos, abiertos y con un profundo sentido del humor. Además, tienden a aceptar de buen talante las actividades y contenidos que se les proponen. Pero, también, con mucha frecuencia se ha observado una pobre valoración personal. Esto se refleja en la poca interacción, en su falta de interés y en que, frente a cualquier atención que se les brinda, responden con gratitud exagerada, por ejemplo, contestando “gracias por venir a perder el tiempo con nosotros”. Reaccionan así, principalmente aquellos que han sido institucionalizados en contra de su voluntad o que jamás participaron en la decisión de su internamiento.

Se ha señalado que el respeto, la responsabilidad, la empatía, el compromiso, etc., son valores imprescindibles sobre los que debe asentarse la relación del coordinador con los adultos mayores y de éstos entre sí. Pero falta agregar que la

comunicación es el vehículo que los expresa y materializa en la actividad concreta. Se trata de que en el proceso de intervención con adultos mayores prevalezca una comunicación eficaz, cálida y asertiva para combatir los efectos nefastos de los prejuicios en relación con la vejez –de los que abundantemente se ha hablado–, efectos que se hacen patentes en la realidad expuesta en el párrafo precedente. Por esto es fundamental que el coordinador desarrolle dicha habilidad.

Con base en la experiencia de la autora de este material, con más frecuencia se ha podido constatar que para comprender mejor a los adultos mayores y lograr empatía, más que “saber hablar”, se necesita “saber escuchar”. Esta habilidad se puede aprender, aunque requiere de la práctica y del esfuerzo continuo. Las siguientes estrategias son fundamentales si se desea desarrollar esta habilidad:

Mantener el contacto visual. Controlar los ojos, mirando directamente a las personas con las cuales se mantiene una conversación o plática, evitar las distracciones visuales a las que constantemente estamos expuestos (Davis, 2004).

Controlar la mente. Las personas son capaces de emitir un promedio de 125 palabras por minuto, pero llegan a pensar a una velocidad de 1 000 palabras en ese mismo lapso. Para usar adecuadamente la velocidad mental basta comparar la información que el hablante emite con lo que se sabe. En otras palabras, es necesario hacerse preguntas acerca de lo que está diciendo la persona con la que se conversa en vez de sólo criticar, como se hace con frecuencia (Stewart y D’Angelo, 1999).

Controlar la boca. Es imposible hablar y escuchar al mismo tiempo, por tanto, es necesario contenerse de hablar antes de que el interlocutor termine su turno. Esta sana estrategia permite convertirse en un mejor observador (*idem*).

Mantener la mente abierta a los puntos de vista diferentes, lo cual favorece enriquecer los propios con ideas nuevas y evitar conclusiones apresuradas (Hybells y Weaver, 1982).

Combatir los prejuicios limpiando los filtros mentales constantemente. La mayoría de las personas se dejan llevar por la apariencia, por la forma de vestir, por el género, la religión, la condición económica, la edad, etc. Por consiguiente, es importante permitirse conocer al otro “escuchándolo atentamente” y hacer de esto una sana costumbre que lleva a establecer buenas relaciones interpersonales y de amistad (*idem*).

TÉCNICAS GRUPALES

¿Qué son las técnicas grupales? Ésta es una pregunta básica cuando se va a realizar cualquier intervención a través de programas educativos. Realizar actividades sin un soporte técnico y operativo impide que éstas se estructuren y organicen lógicamente reduciendo, por tanto, el alcance de los objetivos de trabajo.

Las técnicas grupales son, pues, la parte operativa de los procesos de enseñanza-aprendizaje y constan de una serie de actividades y procedimientos con los que se pretende crear un ambiente de trabajo en donde todos los miembros de un grupo se involucren con los contenidos y puedan, de esta manera, compartir sus experiencias y, así, obtener aprendizajes más significativos que aquellos que resultarían de un trabajo individual (Cirigliano y Villaverde, 1966).

El uso que se haga de las técnicas obedece necesariamente a la concepción de enseñanza-aprendizaje que se sustente. Al hablar de enseñanza se está aludiendo a un proceso que lleva por finalidad propiciar experiencias educativas que conduzcan al logro de aprendizajes significativos. El aprendizaje así visto, es aquel en donde está presente la interacción entre las personas del grupo y entre las personas y los contenidos del programa, con el propósito fundamental de que se construyan conocimientos, se desarrollen competencias y se promuevan conductas y actitudes sanas con base en las experiencias educativas que se presenten (Consejo Nacional de Fomento Educativo, 1997).

Aprender no es quedarse en la adquisición de información, sino en la aplicación de ésta para desarrollar conductas saludables, para dar solución a problemas y retos que plantea la realidad.

Por tanto, el propósito de las técnicas grupales es propiciar un cúmulo de experiencias para que los participantes del programa tengan la posibilidad de construir el conocimiento y darle una aplicación práctica en su vida cotidiana.

La aplicación de las técnicas grupales supone contemplar un trabajo individual (momento en el que se adquiere la información necesaria sobre el objeto de estudio) y un trabajo grupal (donde los miembros del grupo interactúan con los contenidos e intercambian las experiencias, producto del trabajo individual y colectivo para construir entre todos el aprendizaje) (Cirigliano y Villaverde, 1966).

De acuerdo con el Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE, 1997), por medio de las técnicas grupales se logra:

- Generar situaciones de aprendizaje que promuevan la participación activa y consciente de los miembros del grupo en su propio proceso de aprendizaje
- Propiciar la interacción del sujeto con los contenidos
- Facilitar el trabajo grupal, ya que lo dota de una estructura organizativa

- Inducir a un constante intercambio de experiencias con respecto a la temática abordada
- Fomentar un sentido de cooperación y responsabilidad entre los miembros del grupo.

Selección de las técnicas grupales

Seleccionar la técnica adecuada para el tratamiento de los contenidos depende de (CONAFE, 1997):

- La concepción de aprendizaje que se sustente
- La claridad con la que se planteen los objetivos del programa
- Las características del grupo, madurez, experiencias en el trabajo grupal y escolaridad
- La posibilidad de obtener los materiales necesarios que apoyen las actividades.

Existen diferentes técnicas para promover y facilitar los procesos de aprendizaje, por tanto, en el siguiente apartado se detallarán algunas de las más conocidas. Sin embargo, antes de abordar cada una de ellas, es necesario diferenciar entre técnicas vivenciales y técnicas de enseñanza.

Técnicas vivenciales

Están enfocadas a la sensibilización de los grupos para el trabajo colectivo. Estas técnicas pretenden conducir al conocimiento del trabajo grupal, es decir, a través de sus procedimientos los participantes y el coordinador detectan la importancia de una experiencia de este tipo, los roles que en ésta se adoptan, los factores que facilitan o entorpecen la *dinámica grupal*, los miedos y ansiedades que se originan, así como que el grupo pueda dar solución a los problemas surgidos en él.

Las técnicas vivenciales tienen el propósito de integrar, “romper el hielo”, permitir la cohesión grupal o también sirven para despedir al grupo (CONAFE, 1997). En otros términos, estas técnicas son las que se emplean en las actividades de apertura y de cierre.

Cabe aclarar que la *dinámica de grupo* se refiere a las fuerzas que intervienen en un grupo, tanto las producidas por la interacción entre sus miembros como las que se integran por las disposiciones de ánimo y características de la personalidad de cada individuo. La *dinámica grupal* es, por tanto, “la suma, integración y resolución de todas estas fuerzas” (Beal, Bohlen y Raudabaugh, 1985), las cuales facilitan o entorpecen el trabajo.

Es común que se utilicen los términos *dinámica de grupo* y *técnicas grupales* indistintamente. Sin embargo, es un error, como ya se dejó explícito, la primera alude a las actitudes y comportamientos individuales o producto de la interacción del grupo, y las segundas se refieren a los procedimientos específicos para lograr los objetivos de trabajo (Beal *et al.*, 1985). No obstante, al emplear una técnica grupal se va a generar cierta dinámica dentro del grupo que puede o no favorecer el logro de los objetivos. Por eso, resulta de suma importancia elegir cuidadosamente la(s) técnica(s) con la(s) cual(es) se va a trabajar.

Técnicas de enseñanza

Con estas técnicas –considera el CONAFE (1997)– se trata de promover y facilitar el proceso de enseñanza para el aprendizaje de contenidos. Con ellas la tarea del coordinador se facilita porque se propician experiencias que permiten a los participantes apropiarse de los contenidos a través del diálogo, la reflexión y la acción.

Estas técnicas son las que mejor se adaptan a las actividades de desarrollo del programa.

Es importante volver a enfatizar que los procedimientos de cada técnica pueden adaptarse en función de las demandas, necesidades y características del grupo, pues si bien es cierto que muchas técnicas han sido probadas y se han obtenido resultados favorables, esto no significa que los resultados sean los mismos para todos los grupos.

Relacionado con lo anterior, es necesario tomar en cuenta que las técnicas grupales pueden complementarse entre sí. Por ejemplo, una técnica expositiva, generalmente implica trabajo individual del coordinador o de un especialista, mientras que el resto del grupo tiene una participación limitada. Si se ha puntualizado que el trabajo grupal es más enriquecedor, es necesario que se combine esta técnica con otra como, por ejemplo, la de corrillos, donde el intercambio de experiencias conduce a una mayor comprensión de lo tratado (*idem*).

Por otra parte, las actividades que se desarrollan en una técnica requieren ser evaluadas. Se ha repetido que existen factores que facilitan u obstaculizan las actividades de un programa y, por ende, el logro de los objetivos planteados. Por tal razón, se hace necesaria la evaluación como proceso en donde se involucren todos los participantes (coordinador y adultos mayores). De acuerdo con el Consejo Nacional de Fomento Educativo (1997), de preferencia este proceso debe realizarse en tres momentos:

Primer momento: es un sondeo acerca de las características e intereses del grupo, de su experiencia y conocimiento del contenido, lo cual ayuda en la adecuación de las actividades propuestas.

Segundo momento: se lleva a cabo durante el desarrollo de las actividades. Se pretende detectar los aspectos sobresalientes en la ejecución de las actividades, así como aquellos que las entorpecen a fin de cambiar o modificar la técnica. Asimismo permite rescatar los aspectos más significativos de la experiencia.

Tercer momento: es una evaluación final, la cual posibilita obtener información sobre los objetivos alcanzados, así como los factores que intervinieron y determinaron los resultados.

Técnicas de enseñanza más comúnmente utilizadas

En este apartado sólo se describirán con detalle algunas de las técnicas de enseñanza más usadas, por considerar que éstas son las más importantes para el desarrollo de cualquier programa de intervención (CONAFE, 1997, González, Monroy y Kupferman, 1978 y Beal *et al.*, 1985).

Exposición

¿Cuáles son sus características?

Se refiere a la exposición verbal de un tema y es realizada por el coordinador del programa o por algún integrante del grupo.

¿Qué se pretende?

La exposición es una técnica que se maneja de manera oral. Mediante ella se pueden abordar contenidos (información), que por su grado de complejidad, no son fáciles de manejar en un principio por el grupo, o concretar lo observado en actividades anteriores.

¿Qué se fomenta?

- El interés por el tema
- La capacidad de reflexión, análisis y síntesis
- La mayor comprensión del tema al aclararse las dudas que surjen

- La capacidad de expresión cuando la exposición está a cargo de los participantes.

¿En qué consiste su procedimiento?

Actividades previas

El coordinador tendrá en cuenta los siguientes elementos:

Presentación del tema

- Introducción
- Planteamiento del problema.

Desarrollo del tema

- Secuencia lógica
- Utilización de lenguaje claro (adaptado al grupo)
- Dinamizar al grupo a través de preguntas.

Conclusión

- Realizar una síntesis de lo expuesto.

Ejecución

Su desarrollo contempla estos elementos con la secuencia arriba señalada.

¿Qué se recomienda?

- No utilizar como única técnica. Es importante reforzar los temas con otras técnicas que impliquen trabajo grupal, por ejemplo, corrillos o trabajo en pequeños grupos
- Ayudarse con recursos didácticos como rotafolio, pizarrón, proyector, cañón, video, etcétera
- Exponer lo fundamental del tema
- Utilizar bibliografía variada en la preparación del tema
- No prolongar la exposición por mucho tiempo. Recordar que algunos adultos mayores tienen disminuidos sus procesos de atención y memoria. (No más de 20 minutos y, en algunos casos, menos tiempo)
- Se puede adaptar a cualquier contenido.

Demostración

¿Cuáles son sus características?

Esta técnica es utilizada con la finalidad de ejemplificar el procedimiento a seguir para dar solución a determinados problemas. A través de la demostración se puede:

- Ejemplificar cómo se dirige un proceso
- Mostrar cómo se elabora algún material (didáctico)
- Indicar cómo se conduce una experiencia
- Indicar cómo se utiliza un instrumento
- Explicar cómo se resuelve un problema
- Aclarar cómo se comprueba un proceso
- Comprobar razonamientos o procesos abstractos que requieren el manejo de símbolos.

Tipos de demostración

- a) Directa o personal (realizada por el conductor)
- b) Indirecta o sustitutiva (realizada por asistentes, monitores o por medios audiovisuales).

¿Qué se pretende?

- Dar una visión global del procedimiento a realizar y así dar solución a un problema determinado
- Complementar la explicación del conductor transfiriendo el tema del plano verbal al plano de la acción
- Dar la oportunidad de comprobar, en condiciones reales, los conocimientos teóricos adquiridos previamente.

¿Qué se fomenta?

Por su carácter de ejemplificación no contribuye por sí sola a desarrollar capacidades o habilidades en las personas, pero si se realiza por los adultos mayores, y no sólo por el conductor, contribuye a lograr un aprendizaje eficaz de destrezas y habilidades.

¿En qué consiste su procedimiento?

Actividades previas

El coordinador deberá:

- Establecer el objetivo de la demostración
- Determinar las etapas del proceso y el tiempo para cada una de ellas
- Revisar, examinar y preparar el orden en que se utilizarán el material y los medios auxiliares necesarios para la demostración.

Ejecución

- Explicar el procedimiento de la demostración que se va a realizar
- Resaltar los detalles más importantes
- Repetir las explicaciones
- Realizar el procedimiento
- Repetir varias veces los pasos más difíciles hasta que se comprendan
- Al terminar la demostración, se comprobará la comprensión mediante otras técnicas (preguntas, debates, etcétera)
- Favorecer la aplicación de los conocimientos adquiridos.

¿Qué se recomienda?

- Es conveniente que después de la demostración, los mayores traten de realizar el procedimiento mediante la participación de todos los miembros del grupo.

Corrillos

¿Cuáles son sus características?

Esta técnica permite a los participantes exponer sus puntos de vista individuales sobre un contenido determinado. Además, ayuda a vencer miedos, temores y resistencias generadas en el trabajo grupal, principalmente en las primeras experiencias.

La técnica consiste en la formación de subgrupos para comentar, dar información o reflexionar acerca de un contenido. Se puede utilizar sola o para complementar el trabajo realizado con otra técnica, por ejemplo, la expositiva o la demostración.

¿Qué se pretende?

- Motivar la participación de los integrantes del grupo
- Aumentar el interés de los participantes sobre el contenido o tema
- Aprovechar los conocimientos previos de los miembros del grupo y usarlos como referencia en el desarrollo del contenido
- Propiciar el análisis grupal
- Desarrollar la capacidad de reflexión, análisis y síntesis individual y grupal.

¿Qué se fomenta?

- La cooperación en el trabajo
- La expresión verbal de los participantes
- La discusión grupal
- La socialización de los puntos de vista de los miembros del grupo.

¿En qué consiste su procedimiento?

Actividades previas

- El conductor deberá explicar el procedimiento y enfatizar en la importancia de la participación de todos. Dará a conocer los objetivos y la tarea a realizar
- El coordinador dividirá al grupo en equipos de 4 a 6 integrantes. Es importante que se separen las parejas o grupos ya establecidos para propiciar la comunicación entre los miembros menos conocidos
- En cada equipo es conveniente nombrar un coordinador y un relator.

Ejecución

- Cada equipo analizará a través de la lectura u otro medio un contenido o resolverá un problema
- Los equipos harán una síntesis de lo trabajado
- El relator expondrá la síntesis o conclusiones a las que se llegaron ante el grupo.

¿Qué se recomienda?

- Es conveniente que el coordinador circule entre los grupos, observe y anote las ideas relevantes
- Es importante que todos los miembros del equipo conozcan los resultados del trabajo realizado
- El tiempo estará en función de las características del grupo y de la extensión del problema planteado.

Lectura comentada

¿Cuáles son sus características?

La lectura es una actividad intelectual que contribuye a desarrollar las capacidades de atención, concentración, memoria, y el pensamiento. Al leer también se fortalece la imaginación y, por consecuencia, la capacidad creativa de los sujetos.

En una experiencia educativa de grupo, la lectura cobra una importancia fundamental en el proceso de adquisición de habilidades y conocimientos.

Desafortunadamente, el hábito de la lectura no ha sido demasiado fomentado y ha dado por resultado el poco interés por leer. Es más frecuente encontrar que las personas lean por obligación que por gusto. Asimismo, los libros se venden a un costo elevado y las bibliotecas son escasas o no se encuentran cerca. Esto provoca que se prefiera ver televisión o leer publicaciones donde sólo aparecen frases cortas combinadas con imágenes, lo que hace que las personas se cansen o aburran cuando tienen que leer un material más extenso.

Por consiguiente, debe fomentarse activamente la lectura a través de diversas actividades. La técnica de la lectura comentada es una de ellas, pues en su desarrollo se puede generar mayor interés en leer. Esta técnica propicia un ambiente participativo y dinámico en el que la lectura se facilita y enriquece.

Sus características distintivas son: se lee un texto que contribuya a complementar la información sobre un tema determinado. La lectura la realiza un miembro del grupo, y los demás anotan los aspectos relevantes para que, con base en ellos, se discuta y analice el contenido.

¿Qué se pretende?

- Desarrollar la capacidad de análisis crítico de los participantes
- Desarrollar la capacidad de concentración y atención

- Fortalecer el desarrollo del lenguaje
- Estimular los procesos de pensamiento y memoria
- Facilitar la comprensión de la lectura.

¿Qué se fomenta?

- La capacidad de análisis de las personas
- La participación verbal de los miembros del grupo
- La capacidad de síntesis individual y grupal.

¿En qué consiste su procedimiento?

Actividades previas

- El coordinador elige la lectura que facilite o esté relacionada con el contenido a tratar.

Ejecución

- El coordinador o cualquier otro miembro del grupo leerá el texto escogido, párrafo por párrafo, para detectar las ideas principales.

En cada párrafo se deberá:

- Aclarar dudas
- Ubicar las ideas principales
- Relacionar el texto con experiencias que pueden hacer más claro el contenido
- Es importante que el conductor propicie los comentarios de los miembros del grupo.

¿Qué se recomienda?

- No leer textos extensos
- No utilizar con frecuencia esta técnica porque puede causar cansancio y aburrimiento
- Se puede utilizar para complementar algún contenido, o cuando éste revista dificultades para su comprensión.

El taller

¿Cuáles son sus características?

El taller es "...un arreglo dinámico y flexible de condiciones que involucran a un grupo, incluyendo al maestro, en la tarea de encontrar posibles soluciones a problemas planteados, los cuales constituyen el eje de actividades educativas en un clima de participación" (Rugarcía y Alvarado, 1987: 35).

El taller realmente no es una técnica sino una forma de organizar diferentes técnicas grupales que coadyuven al logro de los objetivos del programa.

Las características del taller son:

- Un grupo relativamente pequeño
- Prever la duración del taller de acuerdo con el tiempo real disponible
- Puede llevarse a cabo en el número de sesiones que sea conveniente y éstas pueden durar desde dos hasta ocho horas, dependiendo del tipo de actividades. En el caso de los adultos mayores no se recomienda que las sesiones excedan las dos horas
- Conocer el nivel de preparación de los participantes en el área en que se desarrollará el taller para proponer el tipo de actividades a realizar. Esto garantizará que las actividades puedan ejecutarse y sean de interés para las personas
- El coordinador debe planear las actividades a realizar. Dada la naturaleza dinámica del taller, el coordinador debe ajustar los objetivos y actividades según observe el desarrollo de éstas y sus resultados
- Las actividades deben permitir que se logre el conocimiento a través de la acción y la reflexión, así como favorecer la integración entre los miembros del grupo y el conductor
- Seleccionar técnicas grupales que favorezcan la mayor integración y la participación de los integrantes
- Obtener resultados observables y que puedan evaluarse
- La función del conductor es asesorar el desarrollo de las actividades participando como un miembro más del grupo
- Contar con un espacio adecuado y tener a la mano los materiales que se van a utilizar.

¿Qué se pretende?

El trabajo en un taller tiene como finalidad resolver problemas o casos planteados para lograr la formación de quienes participan en él al obtener conocimientos, desarrollar habilidades, así como actitudes y valores.

¿Qué se fomenta?

El taller está orientado a la práctica, por lo que la actividad de los involucrados es fundamental para el logro de sus objetivos. Sin embargo, también es importante reflexionar sobre qué se ha realizado y sobre cuáles son sus implicaciones y resultados.

Por lo tanto, se enfatiza en:

- Su propósito es el aprendizaje a partir de la actividad de la persona
- Para que se dé el aprendizaje se requiere de la actividad cognoscitiva, motriz, social y afectiva de los participantes
- El conductor debe promover el aprendizaje cognoscitivo, actitudinal y de habilidades tanto cognitivas como físicas
- Tiene más valor educativo el aprendizaje de actitudes y el desarrollo de habilidades que los conocimientos por sí mismos
- El aprendizaje se da en función de los elementos anteriores, por lo tanto, es gradual.

¿En qué consiste su procedimiento?

Actividades previas

El coordinador:

- Establece los objetivos del taller
- Hace un diagnóstico de los miembros participantes que incluye capacidades, conocimientos, necesidades y actitudes
- Diseña actividades o problemas dirigidos a la formación de las personas a partir del diagnóstico y del contenido que se abordará
- Selecciona las técnicas de integración del grupo y las técnicas de enseñanza con las cuales se realizarán las tareas del taller
- Define tiempos y horarios para el desarrollo del taller
- Dispone el local y los materiales para trabajar.

Ejecución

El coordinador:

- Presenta al grupo el taller, explicando los objetivos y forma de trabajo
- Indica a cada momento las actividades que se deben realizar
- Hace una evaluación del trabajo que se va realizando para efectuar cambios de actividades cuando sean pertinentes, con el fin de involucrar a los participantes en las tareas y así lograr los objetivos.

El participante:

- Realiza las actividades propuestas para el taller
- Participa de manera activa en el desarrollo de las tareas.

¿Qué se recomienda?

- Se debe procurar que las actividades propuestas sean de interés para todos
- Si en el desarrollo del trabajo se observa falta de interés, el coordinador puede participar cuestionando, a fin de involucrar a las personas en las tareas
- Si las actividades no propician la interacción de las personas con el contenido, el coordinador debe proponer un cambio de actividades
- El papel del conductor es orientar y asesorar el trabajo del taller, pero no debe resolverlo. Es importante que se procure que los participantes resuelvan por sí mismos los problemas planteados
- El trabajo del taller es recomendado para cualquier área del desarrollo y para cualquier tema en el cual se requiera llevar a la práctica lo que se aprende.

SESIONES DE TRABAJO (EJEMPLOS)

A continuación se presentan cinco sesiones de un programa. Se pretende que éstas sirvan de ejemplo de lo que puede ser un programa de estimulación múltiple, por lo tanto, no agotan de ninguna manera el tema. Tampoco implica que son las mejores actividades o las ideales. La creatividad de quien intente llevar a la práctica un programa dirigido a adultos mayores es requisito indispensable, siempre y cuando se tengan presentes las finalidades y objetivos de éste, así como algunas de las sugerencias que se han expuesto a lo largo de este trabajo. Finalmente, se proporciona un ejemplo de formato de programación para cada sesión de trabajo. Se eligió este formato porque se considera que facilita la presentación visual de las diferentes actividades y su relación con los objetivos, material y duración de éstas.

Primera sesión

Actividad de apertura

Saludo y contacto inicial

- El animador saluda a los participantes y los motiva a la realización de las actividades que se realizarán
- Explica los beneficios de las actividades y presenta los objetivos de la sesión.

Integración grupal

- Sentados en círculo, se les pide a los participantes que se presenten utilizando la técnica del “Día de campo” que consiste en:

Cada participante dirá su nombre y deberá decir algo que llevará al día de campo que comience con la primera letra de su nombre, por ejemplo: “Yo soy **B**eatriz y llevaré **b**erros”. La persona que está a la derecha tendrá que decir lo que dijo la primera y agregar su nombre y algo que llevará al día de campo: “Ella es Beatriz y llevará berros; yo soy **G**uadalupe y llevaré **g**uayabas”. La siguiente persona deberá recordar lo que dijeron las dos anteriores y decir su nombre y lo que guste llevar. Continuar hasta que todos hayan pasado.

Objetivos

- Propiciar la integración grupal
- Favorecer el proceso de la memoria auditiva
- Estimular la creatividad lingüística.

Materiales: ninguno

Código de empatía

- El animador le anuncia a los participantes que deberán construir entre todos las reglas que regirán al grupo. Sensibiliza a las personas respecto a la conveniencia de organizar la interacción a fin de garantizar una mejor comunicación y organización del programa
- Se anima a que las personas expresen qué es lo que esperan y cuáles son las normas que regirán las intervenciones, la forma en que se llevarán, etc.

(Ejemplo: puntualidad, asistencia, respeto, confidencialidad, responsabilidad, compromiso, confianza, etcétera)

- El animador las va escribiendo en una cartulina o pliego grande de papel con letra clara y de molde. Al finalizar se pega en un lugar visible del aula y deberá permanecer durante el tiempo que dure el programa.

Finalidades

- Contar con un reglamento para dar formato a la conducta de todos los participantes, incluyendo el conductor
- Hacer partícipes a los involucrados en la construcción del “Código de empatía” a fin de que todos se sientan comprometidos a cumplirlo por sentirlo propio y no impuesto desde afuera.

Materiales

- Hojas de papel grandes
- Plumones de colores.

Actividades de desarrollo

Ejercicios de respiración

- De pie o sentados se les pide a los participantes que inspiren aire por la nariz levantando los brazos y al exhalar flexionen suavemente el tronco hacia delante y bajen los brazos. Repetir de tres a cinco veces de manera coordinada.

Objetivos

- Promover la relajación y preparar para las siguientes actividades.

Materiales

- Reproductor de CD o cassettes y música relajante.

Situaciones de motricidad

- Cada participante debe movilizarse por la sala siguiendo ritmos musicales diferentes: suaves, lentos, rápidos, etcétera
- Cada persona moviliza, sin desplazarse: cabeza, cuello, hombros, brazos, codos, muñecas, manos, dedos. Mediante una indicación del animador deja de mover de manera inversa las partes del cuerpo señaladas

- Cada participante realiza movilizaciones de: tronco, rodillas, tobillos, una y otra pierna, probando dificultades o posibilidades en la realización de cada uno de los movimientos
- Todos los miembros del grupo se mueven por la sala utilizando diferentes objetos: pelotas, cuerdas, pañuelos, y prueban movimientos parciales o globales ante la indicación del conductor.

Objetivos

- Estimular la motricidad básica
- Ejercitar la capacidad de sentir y movilizar las diferentes partes del cuerpo y articulaciones corporales
- Percibir posibilidades y dificultades de movimientos parciales.

Materiales

- Reproductor de CD o cassetes y música con diferentes ritmos
- Pelotas, pañuelos, cuerdas.

Relajación

- Sentados, realizan ejercicios de inspiración y espiración. El conductor guía de manera suave el ejercicio para que cada participante pueda aflojar los músculos que desee sin dificultad.

Objetivos

- Facilitar que las personas se relajen después del ejercicio anterior aflojando sus músculos de manera sencilla.

Materiales

- Música tranquila
- Reproductor de CD o cassetes.

Expresión y comunicación

- Organizados en dos grupos, uno dentro de otro (el de dentro viendo hacia afuera y el de fuera viendo hacia dentro) y girando en sentido opuesto, se realizan distintos tipos de gestos y movimientos que expresen mensajes positivos distintos: alegría, amistad, diversión, cariño, etcétera

- Se seleccionan dos o tres mensajes y en cartulinas o papeles grandes se realiza la expresión plástica de aquellos elegidos con base en situaciones de la vida diaria
- Se presentan ante el grupo los carteles explicando su significado.

Objetivos

- Favorecer mediante la actividad corporal la relación con otras personas del grupo
- Ejercitar la coordinación motriz fina a través de la expresión de un cartel con mensaje
- Estimular la expresión creativa y la comunicación simbólica.

Materiales

- Cartulinas o papel bond tamaño rotafolio
- Plumones y colores
- Recortes de revistas.

Actividades de cierre

Verbalización y puesta en común

- Se pide a los participantes una reflexión sobre las posibilidades o dificultades experimentadas y acerca del beneficio que proporcionan las actividades realizadas en la sesión.

Objetivos

- Aprender a valorar el ejercicio físico como recurso de salud
- Evaluar la sesión.

Materiales: ninguno.

Despedida

- Se despide la sesión expresando con una sola palabra cómo se sienten y se van
- Se canta una canción con mensaje positivo: *Vive* de Napoleón.

Objetivos

- Favorecer la integración y sentimiento de pertenencia en el grupo
- Propiciar un ambiente cálido y optimista dentro del grupo

- Mejorar la disposición de ánimo de las personas creando imágenes positivas acerca de sí mismos.

Materiales

- Reproductor de CD o cassettes
- CD con la canción *Vive* de Napoleón
- Copias fotostáticas con la letra de la canción para cada participante (letra lo suficientemente grande y copias de calidad).

VIVE

Nada te llevarás cuando te marches
Cuando se acerque el día de tu final,
Vive feliz ahora mientras puedes
Tal vez mañana no tengas tiempo
Para sentirte despertar.

Siente correr la sangre por tus venas,
Siembra tu tierra y ponte a trabajar,
Deja volar libre tu pensamiento,
Deja el rencor para otro tiempo
Y echa tu barca a navegar.

Abre tu brazos fuertes a la vida
No dejes nada a la deriva, del cielo nada te caerá.
Trata de ser feliz con lo que tienes
Vive la vida intensamente
Luchando lo conseguirás.

Y cuando llegue al fin tu despedida,
Seguro es que feliz sonreirás
Por haber conseguido lo que amabas
Por encontrar lo que buscabas
Porque viviste hasta el final.

Abre tu brazos fuertes a la vida
No dejes nada a la deriva, del cielo nada te caerá.
Trata de ser feliz con lo que tienes
Vive la vida intensamente
Luchando lo conseguirás.

Trata de ser feliz con lo que tienes
Vive la vida intensamente
Luchando lo conseguirás.

Segunda sesión

Actividades de apertura

Saludo y contacto inicial

- El animador saluda e invita a las personas a participar activamente en la sesión
- Explica los beneficios de las actividades y presenta los objetivos de la sesión.

Integración del grupo

- Sentados en círculo el conductor les pide a las personas que se presenten mediante el siguiente juego:
“Yo soy” (dice la primera persona sin mencionar su nombre)
“¿Quién?” (preguntan todos los demás)
“Amigo(a) de... María” (se dice el nombre de uno de los participantes)
“Amigo(a) de María (repiten todos)
“Yo soy” (debe contestar la persona aludida, o sea, María)
“¿Quién?” (vuelven a preguntar todos)
“Amigo(a) de... Roberto” (se dice el nombre de otra persona del grupo)
“Amigo(a) de Roberto” (repiten todos)
“Yo soy” (contesta Roberto)
¿Quién? (vuelven a preguntar todos)
Y así continúan hasta que todos se nombran. No se debe repetir nombres.

Objetivos

- Propiciar la integración grupal
- Promover un clima cálido y divertido
- Ejercitar la atención y la concentración
- Favorecer la memoria y el recuerdo de los nombres de los miembros del grupo.

Materiales: ninguno

Actividades de desarrollo

Motricidad básica y de imagen corporal

- Se reparten paliacates o cuerdas a cada participante. Cada uno de manera individual moviliza con el objeto elegido distintas articulaciones de los miembros superiores y busca posibilidades de movimientos generales del cuerpo. El animador puede indicar movimientos distintos
- El animador propone que el aula se transforme en espacios físicos diferentes: plaza de la ciudad, bosque, playa, mar, autopista, cine, calle con niebla, puente estrecho sobre un río. Los participantes deben desplazarse de formas distintas, según se va transformando el espacio: rápido, despacio, realizando equilibrio con la punta de los pies, dando saltitos, tranquilamente, encogiendo el cuerpo, haciendo zigzag, en línea recta, en espiral, etcétera
- Posteriormente se verbaliza la experiencia: ¿Por qué lugares nos desplazamos?, ¿qué tipo de desplazamiento fue más fácil?, ¿cuál fue más difícil?, ¿qué sensaciones nos produjeron?, ¿agradables o desagradables?, ¿cuál nos gustó más?, ¿cuál no nos gustó o molestó?

Objetivos

- Reforzar la capacidad de sentir y percibir partes del cuerpo y posibilidades y dificultades de movimiento
- Experimentar distintas posturas corporales y desplazamientos mediante la memoria de pautas verbales
- Estimular la comunicación expresiva.

Materiales

- Cuerdas y paliacates
- Reproductor de CD o cassettes
- Música de fondo.

Respiración y relajación

- Parados en círculo, se dan indicaciones para realizar respiraciones mediante la utilización de imágenes diferentes:
 - Vamos a simular el vuelo de un pájaro (se les pide que eleven los brazos cuando se inhala el aire y que bajen los brazos cuando se exhala).

- Estamos ante una ventana por la que se observa un lindo paisaje (al abrir la ventana se echan los brazos hacia atrás al tiempo que se inhala el aire; luego se cierra la ventana, estirando los brazos adelante al tiempo que se exhala)
- Después se indica que todos se tomen de los brazos y comiencen un lento balanceo hacia la derecha e izquierda (sin desplazarse) como si fueran un barco en alta mar. El animador puede crear y sugerir otras imágenes que permitan la relajación.

Objetivos

- Facilitar que las personas se relajen después del ejercicio anterior aflojando sus músculos de manera sencilla.

Creando una imagen positiva de mí mismo

- Se reparte a cada participante una manzana, un plato o tabla de madera y un cuchillo
- El animador le dice a las personas que escuchen con atención, pues les contará un relato llamado “El Manzano y la Estrella”.

Hace mucho tiempo, de un enorme manzano cayó al suelo una manzana. Al chocar contra el suelo, la manzana se abrió en dos y de ella salió una semillita que al hacer contacto con la tierra comenzó a germinar. La lluvia y el sol, pronto hicieron que la semilla creciera y que pudiera abrir sus ojos. La semillita miró a todos lados y después de un rato comenzó a llorar desconsolada. Un gusano que pasaba por allí, le preguntó sorprendido: “¿Por qué lloras?” “Lloro porque no puedo ver las estrellas aquí enterrada como estoy. ¡Ay de mí, qué desgraciada soy!” –decía la semillita–. “No llores –le dijo el gusano– ¿no ves que aún estás muy chiquita? Pronto crecerás y vas a emerger de la tierra y las podrás ver.”

Pasó el tiempo y la semilla creció y salió de la tierra convertida en un pequeño Manzanito. Maravillado el Manzanito veía para todos lados. Muchos manzanos adultos lo rodeaban y al verse tan pequeño, el Manzanito comenzó a llorar, tan fuerte, que una mariposa que pasaba por allí le preguntó sorprendida: “¿Por qué lloras tanto Manzanito?” “Lloro porque no logro ver las estrellas, todos estos árboles, tan grandes, me tapan y no alcanzo a verlas” –le contestó el Manzanito–. La mariposa, tratando de consolarlo le dijo: “¿No ves que aún estás muy pequeño? Aún te falta crecer y estos árboles no podrán taparte más; no te preocupes.” El Manzanito siguió creciendo, pero todavía no podía ver las estrellas, había manzanos mucho mayores que él y, por esto, continuaba llorando y llorando. Un pajarito que volaba cerca le preguntó por qué lloraba y el Manzanito le contestó de la misma forma que lo

había hecho antes: “–Lloro porque los demás manzanos no me dejen ver las estrellas.” “Espérate –le dijo el pajarito– que aún te falta crecer más, y muy pronto las verás.” Pasó el tiempo y el Manzanito creció hasta convertirse en un árbol grande y frondoso, lleno de hermosas manzanas, sin embargo continuaba sin poder ver las estrellas y seguía lamentándose. Lloraba y lloraba todo el tiempo. Entonces, el gran Manzano que estaba a su lado, y del cual había nacido el Manzanito, le dijo: “–¡Deja de lamentarte! No ves las estrellas porque no sabes hacerlo. No ves las estrellas porque no has sabido buscar.” “¡Mira!” –le dijo, y tocó ligeramente una de sus ramas tirando una manzana, muy roja, que se partió por la mitad al llegar al suelo– “¡Mirá!” –volvió a repetir el gran Manzano y le señaló la manzana partida–. “–Observa bien, ¿qué puedes ver?...””

Al llegar a este punto el animador les pide a los participantes que tomen sus manzanas y sobre el plato *hagan un corte coronario* (este corte consiste en dividirla en dos, separando la parte superior de la inferior) y *descubran la estrella* que se forma en el interior de la manzana.

“¿Puedes ver la Estrella? ¿Te das cuenta que esa Estrella siempre ha estado contigo? Las más bellas Estrellas son las que están en nuestro interior.”

Terminando el relato, el animador hacer referencia a que todas las personas llevamos en nuestro interior una estrella que simboliza todas las cosas buenas y bellas que poseemos los seres humanos, y propicia la reflexión en torno a la necesidad de respetarnos y valorarnos (autoestima positiva) para ser capaces de descubrir esas cualidades en cada uno. Luego se pide a cada persona que exprese su opinión o algún comentario sobre lo narrado y sobre sus cualidades interiores.

Nota: El animador puede narrar y dibujar a la vez para hacer el relato más gráfico.

Objetivos

- Promover la valoración positiva de la persona
- Reflexionar acerca de los aspectos positivos interiores que cada ser humano posee.

Materiales

- Cuento “El Manzano y la Estrella”
- Manzanas, platos y cuchillos
- Cartulinas y plumones de colores.

Situaciones de expresión y comunicación grupal

- Dividir al grupo en equipos pequeños y pedir que cada equipo exprese plásticamente el cuento proporcionando cartulinas, colores, plumones, etc. Asimismo, en estos carteles se deberán plasmar las cualidades más importantes de las personas del equipo (una o dos de las cualidades de cada miembro del equipo)
- Un representante de cada equipo pasará al frente para mostrar y explicar su cartel
- El animador debe propiciar un clima agradable en las presentaciones solicitando un aplauso al finalizar cada una de éstas y resaltando lo más importante y atractivo de cada cartel.

Objetivos

- Ejercitar las habilidades motrices finas a través del dibujo
- Favorecer la expresión verbal
- Fomentar las habilidades de comunicación con los otros
- Entrenar las competencias cognoscitivas relacionadas con la creatividad
- Reconocer la “estrella interior” (cualidad) de cada uno.

Actividades de cierre

Verbalización y puesta en común

- Se pide a los participantes que expresen las diferencias y similitudes con la sesión anterior. Asimismo, se hace un recuento de lo que se trabajó
- Se analiza el beneficio aportado en cada actividad, las dificultades y logros.

Objetivos

- Favorecer la expresión verbal de sus puntos de vista
- Estimular la memoria a corto plazo
- Evaluar la sesión.

Materiales: ninguno.

Despedida

- Se canta una canción con mensaje positivo: *Color Esperanza* de Diego Torres.

Objetivos

- Favorecer la integración y sentimiento de pertenencia en el grupo
- Propiciar un ambiente cálido y optimista dentro del grupo
- Mejorar la disposición de ánimo de los participantes creando imágenes positivas acerca de sí mismos.

Materiales

- Reproductor de CD o cassettes
- Canción *Color Esperanza* de Diego Torres.

Nota: Las canciones propuestas se van alternando en cada sesión. Con base en la experiencia, se sabe que este tipo de canciones promueven el entusiasmo y la expresión emocional positiva de las personas de la tercera edad.

COLOR ESPERANZA

Sé que hay en tus ojos con sólo mirar,
que estás cansado de andar y de andar
y caminar
girando siempre en un lugar.

Sé que las ventanas se pueden abrir.
cambiar el aire depende de ti
te ayudará
vale la pena una vez más.

*Saber que se puede
querer que se pueda
quitarse los miedos
sacarlos afuera
pintarse la cara
Color Esperanza
tentar al futuro
con el corazón.*

Es mejor perderse que nunca embarcar,
mejor tentarse a dejar de intentar
aunque ya ves
que no es tan fácil empezar.

Sé que lo imposible se puede lograr,
que la tristeza algún día se irá
y así será
la vida cambia y cambiará.
Sentirás que el alma vuela por cantar una vez más.

*Saber que se puede
querer que se pueda... (bis)*

Vale más poder brillar
que sólo buscar ver el sol...

Tercera sesión

Actividades de apertura

Saludo y contacto inicial

- El animador saluda y anima a las personas a participar activamente en la sesión recordándoles los beneficios que pueden obtener
- Presenta los objetivos de la sesión.

Integración del grupo

- Sentados en círculo se pedirá que cada participante mencione el nombre de la persona que está a su derecha y a su izquierda y diga una cualidad, vestimenta o característica que ambos tengan en común. Por ejemplo: Ella es Martha y él es Roberto y ambos son muy alegres. Él es Ignacio y él es Martín y los dos tienen zapatos tenis. La actividad termina cuando todos han sido presentados.

Objetivos

- Propiciar la integración grupal y un clima de confianza
- Favorecer la memoria y el recuerdo de los nombres de los miembros del grupo
- Estimular la capacidad de observar semejanzas y la expresión verbal de las mismas.

Materiales: ninguno.

Actividades de desarrollo

Gimnasia cerebral: El ocho perezoso

- El ocho perezoso es símbolo del infinito y ayuda a integrar los campos visuales derecho e izquierdo facilitando cruzar la línea central visual sin interrupción
- Se pide a los participantes (parados o sentados) que elijan una postura cómoda y que extiendan el brazo, la mano con el puño cerrado y el dedo pulgar extendido frente a los ojos
- Se les solicita que vayan dibujando (imaginariamente) un ocho acostado con el dedo pulgar (símbolo de infinito). Se pide que sigan con los ojos el movimiento del dedo conforme se traza el contorno del ocho, sin girar la cabeza
- El ocho perezoso se experimenta mejor cuando se hace lo suficientemente grande como para abarcar todo el campo visual y el brazo está en su máxima extensión
- Las personas pueden empezar con el brazo-mano izquierda primero para activar inmediatamente el hemisferio derecho
- Empieza en la línea central y se mueve en sentido contrario de las agujas del reloj: arriba, encima y alrededor. Luego, desde la cintura se mueve en el sentido de las agujas del reloj: arriba, sobre, alrededor y vuelta al punto central del principio. Repetir tres veces mínimo
- Luego hacerlo con el otro brazo-mano.

Objetivos

- Facilitar cruzar la línea central visual
- Mejorar la visión binocular (ambos ojos a la vez)
- Integrar los dos hemisferios cerebrales
- Aumentar la visión periférica
- Mejorar la movilidad ocular (para seguir objetos en movimiento)
- Mejorar la comprensión de la lectura y la concentración.

Material: ninguno.

Habilidades cognitivas: atención, memoria y lenguaje verbal y no verbal

- El animador les dice que va a dar lectura a unas reflexiones acerca de la importancia de nuestras manos

- Se pide que se sienten de manera cómoda y que cierren los ojos para escuchar mejor.

EL CORAZÓN SIN LAS MANOS NO SABRÍA HABLAR

¿Cuánto valen nuestras manos?
Cuando llegamos al mundo,
nuestro primer contacto es con un par de manos suaves que nos reciben
“del regazo de nuestra mamá”.

Las manos son las palabras del corazón.
Aman, odian, toman o dan. Golpean o acarician.

¡Las manos de mamá, las manos de mamá!
calmando el dolor de la caída al correr...
secando las lágrimas después de un reto.

Las manos que se estrechan al saludar,
al hacer una amistad, es un gesto universal.
Las manos de tu amiga jugando a la mancha,
las que agitando te decían chao, hasta mañana.

Las que acompañan a tus labios
cuando a lo lejos tiras un beso.

Las manos del quiosquero
que te daban un caramelo más.

Las manos que hacen música,
las que con increíbles caricias hacen
brotar de una guitarra las más bellas melodías.
Las manos del cartero que nos trae la noticia esperada.

Las manos, las manos del amor,
que acarician suaves y curiosas rincones
escondidos descubriendo la belleza del compartir.

Las manos que aman sin sonidos,
sin miradas, las que abiertas te
ofrecen y cerradas no quieren dar.

Esas mismas manos que te golpean
y lastiman con fuerza en el cuerpo,
sufriendo ellas mismas por hacerlo.

Las manos que nos dan protección,
las que modelando crean arte,
las que amasando nos alimentan con pan.

Las manos en el acto de bendecir,
las manos en el acto de perdonar.

Las manos son los sentimientos del corazón.
 ¡El corazón sin las manos no sabría hablar!
 Las manos que curan con energía sanadora,
 vehículos del infinito amor de Dios.
 Las manos, la expresión del amor,
 el corazón en franca conversación,
 cuando se trata de dos.
 Las manos que marcan y guían
 el camino como la brújula al norte.
 Las manos que pueden leer, porque no ven,
 o las que hablan sin voz.
 La paz en las manos abiertas hacia arriba.
 Dame tu mano y tendrás mi corazón.
 Toma mi mano y tan sólo sírvete de ella lo que quieras

(Anónimo)

- Se pide que abran los ojos suavemente y observen un momento sus manos y reflexionen profundamente acerca de ellas: ¿cómo ven sus manos?, ¿cómo son?, ¿qué tamaño tienen?, ¿cuál es su textura?, ¿qué color tienen?, ¿son suaves, son ásperas, tienen callos, tienen arrugas, son manos trabajadoras, son manos creadoras?, ¿qué hacen esas manos?, ¿qué es lo que han tocado?, ¿qué es lo que han sentido?, etcétera
- Con música suave de fondo se solicita que se pongan de pie y caminen por el salón y vayan tomando las manos de sus compañeros, uno por uno. Se pide que sin hablar y sólo con las manos vayan transmitiéndose sentimientos cálidos y positivos. Que traten de “hablar” con las manos.
- Se hace una puesta en común en torno a qué pensaron y sintieron:
 - Durante la lectura
 - Respeto de sus manos
 - En el ejercicio de saludar y ser saludados por los otros sólo con las manos.

Objetivos

- Sensibilizarse acerca de la importancia de las manos como medio de expresión y comunicación
- Promover la cercanía emocional y empatía entre los participantes y el espíritu de pertenencia al grupo
- Entrenar el lenguaje no verbal para comunicar emociones positivas
- Ejercitar las habilidades cognitivas de atención-escucha y memoria

- Estimular el desarrollo de la expresión verbal de pensamientos y sentimientos.

Materiales

- Copia del texto: “El corazón sin las manos, no sabría hablar”
- Reproductor de CD o cassettes
- Música instrumental.

Actividades de motricidad básica: situaciones relacionadas con el adiestramiento de la motricidad fina

- Sentados y formando un círculo, los participantes siguen el ritmo de instrumentos musicales variados realizando movimientos con las manos:
 - Abrir y cerrar alternativamente las manos con las siguientes variantes: cerrar puño-pulgar dentro; pulgar toca el extremo de cada dedo; flexión de falanges
 - Formar un círculo lo más perfecto posible con el dedo índice y pulgar
- Dejar que las manos se muevan libremente siguiendo los ritmos de melodías diversas.
- Se propone que los participantes en voz alta realicen gestos manuales con significado: actividades de la vida diaria (lavar, etc.) emociones distintas, oficios, tocar instrumentos, etcétera
- Con plastilina cada participante elabora un objeto relacionado con la actividad anterior
- Cada participante muestra al grupo su objeto y lo explica.

Objetivos

- Ejercitar la estructuración espacio-temporal y el ritmo
- Entrenar habilidades de manipulación y motricidad fina para evitar que éstas se hagan lentas.

Materiales

Instrumentos musicales (maracas, panderetas, tambor, flauta, etcétera)

- Reproductor de CD o cassettes
- Música con ritmos variados
- Plastilina de diversos colores
- Manteles de plástico o tablas para apoyarse
- Mesas y sillas.

Respiración-relajación

- Sentados en círculo se pide que hagan respiraciones profundas (el animador va conduciendo la respiración para lograr que se relajen).

Objetivo

- Favorecer el descanso y la relajación después de las actividades previas.

Materiales

- Reproductor de CD o cassettes
- Música para relajación.

Actividades de cierre

Verbalización y puesta en común

- Se pide a los participantes que expresen las diferencias y las similitudes con la sesión anterior. Asimismo, se hace un recuento de aquello que se trabajó
- Se comenta el beneficio aportado en cada actividad, las dificultades y logros.

Objetivos:

- Favorecer la expresión verbal de sus puntos de vista
- Estimular la memoria a corto plazo
- Evaluar la sesión.

Materiales: ninguno

Despedida

- Se canta una canción con mensaje positivo: *Vive* de Napoleón.

Objetivos

- Favorecer la integración y sentimiento de pertenencia en el grupo
- Propiciar un ambiente cálido y optimista dentro del grupo
- Mejorar la disposición de ánimo de las personas creando imágenes positivas acerca de sí mismos.

Materiales

- Reproductor de CD o cassettes
- Canción *Vive* de Napoleón.

Cuarta sesión

Actividades de apertura

Saludo y contacto inicial

- El animador da la bienvenida a los integrantes y les pide participar con entusiasmo en la sesión recordándoles los beneficios que pueden obtener
- Presenta los objetivos de la cuarta sesión.

Integración del grupo

- El animador les dice a las personas que en esta ocasión recordarán los nombres de sus compañeros de la siguiente manera:
- Se sientan en sillas formando un círculo grande. La primera persona dice su nombre dos veces al ritmo de dos aplausos; luego dice el nombre de la persona que está a su derecha (dos veces) y toca con las palmas de la mano sobre sus muslos. La persona que fue nombrada hace lo mismo, dice primero su nombre y luego el de la persona a su derecha. Continúan hasta que pasa el último. Ejemplo: ¡Jorge-Jorge! (aplaude cada vez que dice su nombre, dos veces). ¡Carmen, Carmen! (con las palmas simultáneamente se pega en los muslos). ¡Carmen-Carmen! (aplausos manos) .¡Susana-Susana! (sobre el muslo).

Objetivos

- Propiciar la integración grupal y una atmósfera divertida
- Favorecer la memoria y el recuerdo de los nombres de los miembros del grupo
- Estimular la habilidad para coordinar movimientos y palabras simultáneamente
- Estimular la integración de los hemisferios cerebrales: izquierdo (verbal-lingüístico) y derecho (no verbal-emocional).

Materiales: sillas

Actividades de desarrollo

Habilidades de pensamiento y de lenguaje

Actividades previas que tiene que realizar el animador

- En un papel suficientemente grande (de preferencia que sea papel con cuadrícula) traza un crucigrama con casillas para que contengan las siguientes palabras:

Horizontales

1. VIDA (su A es la primera letra de amistad)
2. FELICIDAD (su primera I se enlaza con la I de amistad y su A con la A de amor)
3. LOGROS (su primera O se enlaza con la O de amor y su S con la S de respeto)
4. RECUERDOS (su primera E se enlaza con la segunda E de esperanza. Y su D es la última letra de amistad)
5. CONFIANZA (su primera N es la N de esperanza y su última A es la primera letra de apoyo)
6. FAMILIA (su primera A se enlaza con la primera A de tolerancia. Su segunda A corresponde a la última A de esperanza)
7. PODER (su P es la P de apoyo)
8. COMPRENSIÓN (su primera O es la O final de apoyo. Su segunda O es la O de unidos).

Verticales

1. AMISTAD (comienza con la A de vida y se enlaza con la primera I de felicidad y la D de recuerdos)
 2. AMOR (comienza con la A de felicidad y su O se enlaza con la primera O de logros)
 3. ESPERANZA (su segunda E se enlaza con la primera E de recuerdos y su N se enlaza con la primera N de confianza. Su última A se enlaza con la última A de familia)
 4. APOYO (comienza con la última A de confianza; se enlaza con la P de poder y su última O se enlaza con la primera O de comprensión)
 5. UNIDOS (su O se enlaza con la última O de comprensión)
 6. RESPETO (su S se enlaza con las S de logros)
 7. TOLERANCIA (su primera A se enlaza con la primera A de familia).
- En tarjetas individuales numeradas (con color rojo, por ejemplo) del 1 al 8 se escriben las definiciones de las palabras horizontales. Y en otras tarjetas (color azul) numeradas del 1 al 7 las definiciones de las palabras verticales:

Horizontales (definiciones)

1. Lapso en que permanecemos en este mundo cuando estamos vivos (vida)
2. Sentimiento agradable casi siempre acompañado de una buena experiencia.
Sinónimo de alegría (felicidad)
3. Metas que ya se alcanzaron (logros)
4. Traer a la mente algo o alguien del pasado (recuerdo)
5. Sentimiento de seguridad cuando estás con alguien más (confianza)
6. Núcleo de la sociedad. Principal fuerza y apoyo de una persona (familia)
7. Capacidad para hacer o lograr algo (poder)
8. Saber entender los pensamientos y sentimientos de alguien (comprensión).

Verticales (definiciones)

1. Unión incondicional entre dos o más personas basada en el cariño (amistad)
2. El sentimiento más grande capaz de todo (amor)
3. Saber que algo muy bueno y mucho mejor va a suceder (esperanza)
4. Recibir ayuda y cariño de los otros (apoyo)
5. Estar uno con el otro (unidos)
6. No invadir ni perturbar a los demás (respeto)
7. Aceptar y ser paciente con los demás (tolerancia).

Actividades con los adultos mayores

- Se divide al grupo en dos, tres o cuatro equipos (según el número de integrantes, los equipos estarán formados por tres o cuatro personas)
- Se les dice que se jugará un juego de crucigrama en el que tendrán que descubrir palabras que contienen valores importantes para la vida y para una buena convivencia entre las personas
- Se sortea quién es el que comenzará el juego, al azar, por medio de un dado. El que saque el número mayor comienza
- El animador les dice que las reglas del juego son las siguientes: cada equipo contará con un minuto para descubrir la palabra “valor”. Los demás equipos deberán permanecer callados, pues si dicen la palabra, ésta se le acreditará como buena al equipo que tiene el turno
- El equipo elige si es vertical u horizontal y el número que le guste. Si no responde en el tiempo indicado (un minuto), el siguiente equipo tendrá la oportunidad de contestar. Si contesta se le acredita un punto
- Se continúa de la forma que ya se detalló hasta descubrir todas las palabras
- Al equipo ganador se le da un premio y, a los demás, premios de consolación

- El juego puede hacerse aún más animado y emocionante si se solicita que cada equipo se ponga un nombre y cree una porra con éste. Cada cierto tiempo o al descubrir una palabra, el animador pide que se diga la porra para entusiasmar a los participantes. Al final todos dicen la porra del equipo campeón
- Es necesario que el animador no promueva una competencia que genere conflictos, sino la participación en un ambiente divertido y agradable para todos, resaltando los valores contenidos en las palabras del crucigrama
- Finalmente se reflexiona acerca del juego y se concluye.

Objetivos

- Reflexionar de manera agradable sobre los valores
- Estimular las competencias verbales y la recuperación de palabras
- Favorecer las competencias cognitivas de atención, concentración, memoria y capacidad para seguir indicaciones y solución de problemas
- Estimular las habilidades sociales y de interacción intergrupala al establecer asociaciones entre la conducta y el contenido de la actividad.

Materiales

- Papel con casillas del crucigrama
- Tarjetas con definición de palabras
- Plumones de colores
- Dado para sortear turnos.

Relajación por medio de la técnica: “En la cima de la montaña”

- El animador guía la relajación mediante las indicaciones siguientes:

Técnica de relajación en la cima de la montaña

Indicaciones preliminares: Ponerse en posición cómoda y hacer respiraciones profundas para prepararse para la relajación.

Imagina que estás parado(a) al pie de una gran montaña. Crea la montaña que tú desees. Observa su majestuosidad ¿Ya la visualizaste?

Escucha el viento, observa a tu alrededor, mira bien, en ese momento podrás encontrar un sendero que conduce hasta la cima de la montaña... Entonces, comienzas a caminar a través de él, empiezas a ascender.

A medida que subes, sientes el esfuerzo que hacen tus piernas, tus muslos, tus pantorrillas, todos tus músculos los sientes tensos.

Observa a tu alrededor, ¿qué ves?... ¿Observas el paisaje?, ¿cómo lo ves?, ¿hay árboles?, ¿hay pinos?, ¿flores?, o, ¿por el contrario, lo ves árido, con rocas? ¿Cómo percibes ese paisaje, ya lo viste bien?

Mientras subes vas tomando conciencia que sobre tu espalda llevas una carga muy pesada, es algo que siempre has estado cargando, pero no te habías dado cuenta hasta este momento que estás haciendo esfuerzo por subir.

Esa carga que llevas son... tus miedos, tus dudas, tus inseguridades, tus envidias, tus insatisfacciones, tus prepotencias... todas tus frustraciones que has acumulado durante toda tu vida... ¿Ya los identificaste? ...

Ahora... a partir de este momento, decides quitarte esa carga, hacerla a un lado, quitarte ese exceso, esa pesadez que no necesitas, ese equipaje que no te hace falta y que te estorba para llegar a la cima, para llegar a la meta.

A medida que te acercas a lo más alto de la montaña, te vas sintiendo ligero, sereno, tranquilo. Ya no haces tanto esfuerzo con tus piernas... con tu cuerpo; al mismo tiempo, sientes tu mente despejada, vas recuperando tu fuerza, te sientes más seguro, como nunca te habías sentido. ¡En ningún momento de tu existencia habías experimentado esa sensación!

Imagina ese estado... siéntelo y explóralo... ¿Te gusta?, ¿cómo te sientes?, ¿te sientes ligero?, ¿cómo se siente tu cuerpo experimentando esa confianza en ti mismo?, ¿cómo estás ahora que ya no cargas con todas tus frustraciones?

Ahora, te das cuenta que estás a unos pasos de la cima de la montaña, llegas ahí y observas el mundo. ¿Cómo lo ves?... Contemplas, todo lo que te rodea, ¿cómo te sientes?, ¿qué sientes?... ¿Qué sensaciones tienes?

¿Cómo es estar sin las viejas inseguridades y esas actitudes negativas?... Respira profundamente, siente el viento en tu rostro, huele la frescura del ambiente, disfruta del paisaje,... experimenta la paz.

Llegó el momento de bajar, entonces, vuelves a tomar el mismo sendero. Cerciórate que llevas contigo tu fuerza, para continuar, pero... te vuelves a encontrar con la carga de frustraciones. ¡Tú decides si la vuelves a cargar de regreso o... la ignoras y la dejas ahí para siempre!

Sigues descendiendo. ¿Cómo te sientes ahora que vas ligero y con ganas para seguir adelante?, ¿renunciaste a tus sentimientos y actitudes negativas, o regresas con los pasos, lentos, dolorosos y pesados?

Te vas acercando al pie de la montaña, estás en el mismo punto del que partiste. ¿Cómo contemplas al mundo desde ese ángulo?, ¿cómo estás?, ¿en qué has cambiado?, ¿te experimentas de una manera diferente?

Ahora, poco a poco, de manera lenta y pausada, vas incorporándote al aquí y al ahora... Lentamente abre tus ojos, ve haciéndolo a tu propio ritmo.

(Al abrir los ojos estirarse, mover brazos y piernas y caminar lentamente, al incorporarse en sus lugares se hace la reflexión grupal de la experiencia.)

- El animador solicita que los participantes expresen su experiencia:
¿Cómo te sentiste?, ¿qué viste, qué escuchaste, qué oliste o tocaste?, ¿cómo fue tu montaña?, ¿qué te gustó y qué no te gustó?, ¿dejaste tu carga negativa o la volviste a recoger?, ¿cómo te sientes ahora?, ¿qué te deja la experiencia?

Objetivos

- Promover la sensación de bienestar psicológico y una actitud positiva ante la vida
- Favorecer la autoestima
- Estimular la capacidad para comunicar la experiencia subjetiva.

Materiales

- Reproductor de CD o cassettes
- Música para relajarse, de preferencia de sonidos naturales de ambiente de montaña
- Hoja con el texto de la técnica “En la cima de la montaña”.

Actividades de cierre

Verbalización y puesta en común

- Se pide a los participantes que expresen cuál fue el beneficio aportado en cada actividad y las dificultades y logros que tuvieron.

Objetivos

- Favorecer la expresión verbal de sus puntos de vista
- Estimular la memoria a corto plazo
- Evaluar la sesión.

Materiales: ninguno

Despedida

- Se canta una canción con mensaje positivo: *Color Esperanza* de Diego Torres.

Objetivos

- Favorecer la integración y sentimiento de pertenencia en el grupo
- Propiciar un ambiente cálido y optimista dentro del grupo

- Mejorar la disposición de ánimo de las personas creando imágenes positivas y que se lleven un buen sabor de boca.

Materiales

- Reproductor de CD o cassettes
- Canción *Color Esperanza* de Diego Torres.

Quinta sesión

Actividades de apertura

Saludo y contacto inicial

- El animador da una cordial bienvenida a los asistentes y los estimula a participar activamente recordando los beneficios de las actividades
- Presenta los objetivos de la sesión.

Integración del grupo

- Sentados o parados en círculo; cada persona dirá su nombre y cuál es su color favorito. La persona de la izquierda tendrá que decir el nombre de la primera y el color que más le gusta, después agregar su nombre y su color favorito. La siguiente persona tendrá que recordar los nombres y los colores de las dos anteriores y agregar su nombre y color. Y así sucesivamente, se continúa hasta que pasen todos.

Objetivos

- Propiciar la integración grupal
- Favorecer el recuerdo de los nombres de los miembros del grupo para facilitar la interacción entre ellos
- Potenciar la memoria a corto plazo de nombres y su asociación con colores.

Actividades de desarrollo

Gimnasia cerebral

- Se pide a los participantes que se tumben en colchonetas en una posición cómoda y que cierren los ojos

- El conductor pone música suave y relajante y guía respiraciones profundas
- Se solicita que imaginen su color preferido y, poco a poco, este color va extendiéndose por todo su campo visual. Luego el color se va concentrando hasta formar una bola que empieza a rebotar de un lado a otro, a la izquierda y a la derecha, al ritmo de la música. De un lado del cerebro al otro. De un hemisferio al otro. De pronto la bola queda inmóvil y comienza a dividirse en dos bolitas, una a cada lado (izquierda y derecha) y empiezan a moverse, a rebotar durante un tiempo hasta quedar fijas nuevamente (que las fijen al frente de cada ojo). Ahora se pide que vean que en la bolita de la izquierda se forma la letra A y en la del lado derecho el número 1.

Luego se solicita que visualicen las letras del abecedario en la bola izquierda y los números en la derecha (el animador los va guiando):

B	2
C	3
D	4
E	5
F	6

Etcétera.

Después se pide que inviertan el orden: números en la izquierda y letras en la derecha

1	A
2	B
3	C
4	D

Etcétera.

- Una vez concluida la actividad anterior se pide que el color vuelva a inundar el campo visual y, poco a poco, vaya desapareciendo. Cuando ha desaparecido se invita a regresar al cuarto y que vayan abriendo los ojos. Se pide que se incorporen poco a poco y se sienten
- Se pregunta si lograron completar el ejercicio y cómo se sintieron
- El animador invita a hacer este ejercicio diariamente para lograr volverse competentes en las series alternadas de letras y números, indicando que se nos facilita repetir las series sólo de números o sólo de letras, pero no las dos cosas alternadamente. Lograr hacerlo permite una mayor agilidad mental y la integración de los hemisferios cerebrales.

Objetivo

- Favorecer la relajación y la intercomunicación de los hemisferios cerebrales.

Materiales

- Reproductor de CD o cassettes
- Música para relajación.

Habilidades cognitivas (atención, memoria, pensamiento y lenguaje)

Habilidades de comunicación personal y grupal

Nombre de la actividad: “La familia ideal”

- El animador invita a los participantes a formar cuatro equipos.
- Cada equipo cuenta con siete minutos para hacer lo siguiente:
 - Se presentan entre sí
 - Eligen un jefe
 - Inventan un nombre corto y simpático para cada miembro que tenga relación con la familia, pues cada equipo representará a una familia
 - Preparan una presentación al grupo total, de tal manera que resulte breve, original y graciosa.
- Cada equipo realiza su presentación ante los demás. Ahora cada equipo es una familia y participará en un concurso para elegir a la *familia ideal*. Sin embargo, para ganar el premio a la *familia ideal* deberán superar varias *pruebas* en las que dispondrán de algunos minutos para prepararlas y desarrollarlas. También habrá pruebas donde se unirán algunos equipos formando una *alianza*. El *equipo ganador* de cada prueba obtendrá un *corazón* y, antes de recibirlo, explicará en voz alta y brevemente el significado del valor que ahí aparece escrito. Si esto se hace correctamente, el grupo obtendrá un *corazón extra*, donde aparece anotada una de las letras de la palabra “*familia*”. *El equipo que complete primero la palabra “familia” será premiado con el título de “Familia ideal”*.
- Se reparte cartulinas, colores, lápices, papel y plumones a cada equipo y las actividades se hacen así:
 - a. Gana el corazón de la *Amistad* el equipo que realice una tarjeta de amistad en la cual todos los integrantes de la familia deben aportar algún dibujo de ésta. El equipo triunfador será el que realice la tarjeta más atractiva y explicará qué significa para sus integrantes la palabra Amistad. (Si lo hace gana el corazón extra con la letra F, de lo contrario, se le da la oportunidad a otro equipo)
 - b. Recibe el corazón del *Respeto* el equipo que prepare y dramatice la mejor escena de una situación familiar. Cada uno de sus integrantes será actor. El equipo ganador deberá exponer el significado que le da a la palabra Respeto. (Si lo hace, gana el corazón extra con la letra A)

- c. Gana el corazón de *Cariño* el primer equipo que entregue al animador una lista con el nombre de todos sus integrantes y dé una muestra de cariño a todo el grupo. El equipo triunfador explicará qué significa para sus miembros la palabra “Cariño”. (Si logra hacerlo bien, gana el corazón extra con la letra M)
- d. El corazón de la *Comprensión* lo obtiene el equipo que realice un acróstico tomando como referencia dicha palabra. El equipo ganador explicará qué significa para sus integrantes la *Comprensión*. (Si lo hace, gana el corazón extra con la letra I)

Nota: El animador comunica que las siguientes pruebas se realizarán entre equipos reunidos en alianzas. Para esto se unen dos equipos (o en igual número de equipos si son más de cuatro)

- e. El corazón de la *Unidad* es alcanzado por la alianza que en cuatro minutos prepare el mejor coro o canción relacionado con la palabra *Unidad*. Después de la presentación de las alianzas, la que resulte vencedora expresará en voz alta el significado que da a la mencionada palabra. (Al hacerlo gana el corazón extra de la letra L)
 - f. Obtiene el corazón *Fe* la alianza que prepare en cuatro minutos la mejor porra para Dios. La alianza ganadora comentará el significado que da al valor de la *Fe*. (Al hacerlo, gana el corazón de la letra I)
 - g. El corazón del *Amor* es para la alianza que realice el mejor poema o verso que incluya los anteriores valores, comprendido el amor. La alianza ganadora explicará el significado que le da al Amor. (Si logra hacerlo gana el corazón extra con la letra A)
- Nota: Se elige al ganador a través de los aplausos. Aplauden los demás equipos, no el aludido, y gana el que más aplausos reciba.
- Reflexión final: Todo el grupo comenta el significado que tienen esos valores en la vida y concluye que *todos son ganadores* y que para formar la palabra “familia” se tienen que *unir* los diferentes equipos con sus respectivos corazones.

Objetivos

- Favorecer la capacidad creativa y de autonomía a través de distintas formas de expresión: oral, corporal, plástica y musical
- Favorecer el trabajo interpersonal y grupal y lograr un objetivo común
- Identificar valores familiares y universales.

Materiales

Corazones grandes de papel decorados atractivamente con las siguientes palabras en el centro: *Amistad, Respeto, Cariño, Comprensión, Unidad, Fe, Amor*

Corazones más pequeños de papel, cada uno con una letra de la palabra:

F A M I L I A

- Lápices, lápices de colores y plumones de color
- Plastilinas
- Papel
- Cartulinas

Actividades de cierre

Verbalización y evaluación de la sesión

- Se pide a los participantes que expresen qué les ha parecido la sesión y qué obtuvieron como beneficio en cada actividad. Asimismo se comentan las dificultades y logros.

Objetivos

- Favorecer la expresión verbal de sus puntos de vista
- Estimular la memoria a corto plazo
- Evaluar la sesión.

Materiales: ninguno

Despedida

- Se canta una canción con mensaje positivo: *Vive* de Napoleón.

Objetivos

- Favorecer la integración y sentimiento de pertenencia en el grupo
- Mejorar la disposición de ánimo de las personas: que éstas puedan llevarse una imagen positiva y una sonrisa a su casa.

Materiales

- Reproductor de CD o cassettes
- Canción *Vive* de Napoleón.

FORMATO DE PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:

SESIÓN:

FECHA:

NOMBRE DEL COORDINADOR (O COORDINADORES):

ACTIVIDAD	ÁREA	OBJETIVO	MATERIAL	DURACIÓN	RESPONSABLE
I. ACTIVIDADES DE APERTURA <i>I. Saludo y contacto inicial</i> <ul style="list-style-type: none"> El coordinador saluda a los participantes y presenta los objetivos de la sesión Solicita participar con entusiasmo en las actividades que se desarrollarán durante la sesión. 	LENGUAJE, MEMORIA, ATENCIÓN, SOCIALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Presentar los objetivos de trabajo de la sesión y a los participantes Animar a las personas para que se involucren de manera activa en la sesión 		10'	
2. Integración grupal <ul style="list-style-type: none"> Sentado en círculo cada participante presenta a la persona que está a su derecha mencionando una cualidad que ella posee. 		<ul style="list-style-type: none"> Promover la integración grupal Favorecer la memoria de nombres Ejercitar la capacidad para comunicar cualidades de los otros. 		20'	
II. ACTIVIDADES DE DESARROLLO 3. "El valor del respeto" <ul style="list-style-type: none"> El coordinador comenta al grupo que la actividad versará sobre un valor y explica brevemente qué es un valor Se indica que será leído un cuento corto que contiene un valor importante y que deberán prestar atención en la lectura porque tendrán que detectar el valor contenido en él 	PENSAMIENTO, ATENCIÓN, LENGUAJE, MOTRICIDAD FINA	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar el pensamiento crítico y reflexivo en relación con el valor del respeto Favorecer la expresión verbal de conceptos y valores 	Cuento "Un buey llamado Hermoso"	40'	

Continúa

ACTIVIDAD	ÁREA	OBJETIVO	MATERIAL	DURACIÓN	RESPONSABLE
<ul style="list-style-type: none"> • Se lee el cuento “Un buey llamado Hermoso” • Se pide a los participantes que digan a qué valor alude el cuento • Si no logran detectarlo se lee lo siguiente para facilitar su detección: “Este valor se ejerce cuando mostramos aprecio y cuidado por algo o alguien. Puede estar dirigido hacia los demás (dignidad), hacia el entorno y la naturaleza y hacia nosotros mismos”. Consiste en reconocer la importancia de las personas que habitan el mundo y comparten la vida con nosotros. Es saber que cada uno es nuestro <i>prójimo</i>, <i>nuestro semejante</i> • Al descubrir el valor, se pide a los participantes que definan qué es el respeto • Se reparten varias frases y se divide al grupo en cuatro equipos para que elijan una de ellas y la escriban en una cartulina. 		<ul style="list-style-type: none"> • Promover la atención y la escucha activa de los puntos de vista de otros • Ejercitar la motricidad manual. 	Cartulina Plumones		
<p>4. <i>Construcción del “Código de empatía”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se anuncia a todos que es necesario construir las normas que regirán al grupo • Se anima a que las personas expresen qué es lo que esperan y cuáles son las normas, así como la forma en que se pondrán en práctica • El coordinador las escribe en una cartulina con letra clara y de molde. Al finalizar se pega en un lugar visible. 	PENSAMIENTO, LENGUAJE, SOCIALIZACIÓN E INTERCOMUNICACIÓN DE IDEAS	<ul style="list-style-type: none"> • Contar con un reglamento para dar formato a la conducta de todos los participantes • Hacer participe a todos los involucrados en la construcción del reglamento a fin de que se sientan comprometidos a cumplirlo. 	Cartulina Plumones de colores	20’	

Continúa

ACTIVIDAD	ÁREA	OBJETIVO	MATERIAL	DURACIÓN	RESPONSABLE
<p>5. <i>Gimnasia cerebral: El ocho perezoso</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se pide a los participantes que elijan una postura cómoda y que extiendan el brazo, la mano con el puño cerrado y el dedo pulgar extendido frente a los ojos • Se solicita que dibujen imaginariamente un ocho acostado con el dedo pulgar (símbolo del infinito). Deberán seguir con los ojos el movimiento del dedo conforme se traza el contorno del ocho • Hacerlo con la mano izquierda y luego con la derecha. Tres veces cada vez. 	COORDINACIÓN OCULO MANUAL, INTEGRACIÓN DE HEMISFERIOS CEREBRALES	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar cruzar la línea central visual • Mejorar la visión binocular (ambos ojos a la vez) • Integrar los hemisferios cerebrales • Aumentar la visión periférica • Mejorar la movilidad ocular 	Música Reproductor de CD	10'	

Continúa

ACTIVIDAD	ÁREA	OBJETIVO	MATERIAL	DURACIÓN	RESPONSABLE
<p>6. <i>Reflexión: "El corazón sin las manos no sabría hablar"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se solicita que se sienten de manera cómoda y que cierren los ojos para escuchar mejor, pues se leerá un texto sobre la importancia de nuestras manos • Se pide que abran los ojos suavemente y observen sus manos y piensen acerca de ellas: cómo las ven, cómo son, qué tamaño tienen, cuál es su textura, qué color tienen, son suaves, son ásperas, tienen callos, tienen arrugas, son trabajadoras, son creadoras. Qué hacen, qué han tocado, qué han sentido • Con música suave de fondo se pide que se tomen de las manos y sin hablar, sólo a través de las manos vayan transmitiéndose sentimientos cálidos y positivos. Que hablen sus manos • Se realiza la puesta en común en torno a la lectura, a sus manos y durante el ejercicio de saludar y ser saludados. 	<p>HABILIDADES COGNITIVAS: Atención, Memoria, Lenguaje verbal y no verbal</p> <p>HABILIDADES SOCIALES Comunicación de emociones y sentimientos positivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar acerca de la importancia de las manos como medio de expresión y comunicación • Promover la cercanía emocional y empatía entre los participantes y el espíritu de pertenencia • Entrenar el lenguaje no verbal para comunicar emociones positivas • Ejercitar las habilidades cognitivas de atención-escucha y memoria • Estimular el desarrollo de la expresión verbal de pensamientos y sentimientos. 	<p>Copia del texto: "El corazón sin..."</p> <p>Reproductor de CD</p> <p>Música</p>	40'	
<p>III. ACTIVIDADES DE CIERRE Y DESPEDIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación y puesta en común respecto de la sesión. 	<p>LENGUAJE, SOCIALIZACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las opiniones respecto de la sesión y si se lograron los objetivos planteados. 		5'	

QUIERO CONTARTE: TESTIMONIOS DE ADULTOS MAYORES

Como el propósito de este manual es también sensibilizar a los lectores acerca de los beneficios que aporta a los adultos mayores un programa de estimulación múltiple, se ha juzgado conveniente incluir algunos testimonios de personas que participaron en uno de ellos.

Los siguientes son algunos ejemplos que se obtuvieron en una sesión de actividades cuyo contenido fue la promoción de la autoestima en adultos mayores. A estas personas se les pidió que escribieran un texto donde expresaran qué les había aportado la intervención a través del programa, en general y en esa sesión, en particular. Además se les solicitó que escribieran acerca de qué cosas les gustaría mantener de sí mismas y cuáles preferirían desechar.

Sexo: Femenino

Edad: 70 años

Acepto en mi vida mi ser alegre, cuando asisto a las reuniones de las prácticas con los alumnos de psicología, soy feliz de ver llegar a los jóvenes con su entusiasmo; satisfecha, pues en esos encuentros siento que no me hace falta nada; agradecida con Dios por todo eso; contenta de compartir lo que soy con otras personas de mi edad y con la juventud.

En estas sesiones he aprendido a dejar mi tristeza, por no ser lo que mi hija dice de mí; la angustia de faltarles a mi familia cuando todavía les haga falta; el enojo de no poder contrarrestar los malos momentos de mi hija; la timidez de iniciar una plática; el ser llorona y no poderlo controlar cuando me contestan mal; ser golosa: me gusta comer postres, dulces, pan y eso me engorda. Ahora sé que debo cuidarme y quererme.

Sexo: Masculino

Edad: 79 años

En las reuniones con los alumnos de la Ibero aprendí muchas cosas, entre ellas a valorarme y quererme. Por eso, hoy quiero felicitarme porque sigo optimista, quiero a la vida y la disfruto. No me estanco y me siento afortunado de estar en estos cursos, pues cada vez recibo conocimientos, alegrías y, en fin, me hacen saber que todavía hay mucho por delante.

Disfruto, también, muchísimo más de la compañía de mis hijos, nietos, sobrinos y hermanos y trato de darles lo mejor de mí y me siento satisfecho al ver que les agrada mi compañía y que todos me buscan y me hacen partícipe de sus logros y sinsabores y, también en busca de consejo o para, simplemente, escucharlos. ¡Gracias Dios mío por todo lo que me has dado!

¿De qué quiero desprenderme? De mis resentimientos y trato de poner una barrera a los malos recuerdos. Poco a poco he ido superando mi timidez y soy más

participativo en algunos acontecimientos. Trato de superarme espiritualmente y de no tener miedo a la muerte, pues hay que morir para estar junto a Dios.

Sexo: Femenino

Edad: 73 años

Con las visitas de los jóvenes y las pláticas que nos dan, me he dado cuenta que lo que quiero seguir conservando de mi carácter es que es amigable, mi amor por mis hijos, el cariño que tengo por todos; también el ser sincera y guardar siempre mi buena autoestima. Ahora disfruto más de pasear, reír, caminar, nadar, ir con mis amigas y pasarla bien con mis hijos. Todo eso no lo quiero perder. Quiero guardar siempre buenos recuerdos, esos que no se vayan de mí, ni perder las amistades que tengo hasta ahora y todo esto quiero tenerlo siempre conmigo.

Lo malo que quiero desechar, pues, son muchas cosas: mis angustias, mis pesares, mi mala voluntad que siento, a veces, por alguien, mi melancolía y mi falta de fe, mis egoísmos, mi falta de comprensión por los demás –a veces me encierro en mí misma–, mi flojera, mi desánimo, mi falta de seguridad, mi desconfianza. Todo eso quiero desecharlo, pues hoy me doy cuenta que no me hace bien.

Sexo: Femenino

Edad 85 años

Gracias a estas pláticas y actividades que hacemos con ustedes, quiero conservar en mi vida: La “felicidad” que me empuja a vivir mejor. La “salud”, conservar lo que tengo de sano y agradecerle a Dios por ello. El “amor” para compartirlo con los demás. La “dicha” de vivir cada momento. El “amor” de mis hijos. La “alegría” de vivir. La “paciencia” y la “sonrisa”.

No quiero en mi vida y rechazo: la tristeza, el rencor, el aburrimiento, los resentimientos, la pereza, el temor, la angustia y la soledad.

Sexo: Femenino

Edad: 65 años

En pocas ocasiones me doy la oportunidad de meditar sobre lo que hago y hoy voy a aprovechar estos momentos. Pienso y siento que conforme ha transcurrido el tiempo en estos encuentros y pláticas, he llegado a apreciarme de manera más plena, y todo ello lo sé por la aceptación que he hecho de mis cualidades y defectos.

Pensar acerca de las cosas que quiero conservar y aquellas que deseo desechar de mí misma es un buen ejercicio y un pretexto para reafirmar mi lucha por ser una mejor persona. Pienso que la aceptación de uno mismo es una búsqueda que permite superar lo posible y mejorar lo que se tiene.

Es por eso que deseo quedarme:

Con la apertura y respeto hacia los demás, sean hombres o mujeres, sean pobres o ricos.

Con la capacidad de asombro por todo lo que hay en la naturaleza y por todo lo hecho por el ser humano.

Con mi responsabilidad y compromiso con mi trabajo y actividad diaria.

Con la firme fe que tengo en Dios que nos ama y nos guía por el camino de la vida y le da sentido a lo que hago.

Con el inmenso amor que le tengo a mi familia.

Con el tiempo que dedico al diálogo y a escuchar a los demás.

Con la orientación que me permite cultivar a mis amigos.

Que dejo:

Mi impaciencia cuando los acontecimientos no suceden como quisiera.

Mi desesperación cuando voy manejando mi coche y los otros no respetan las reglas de tránsito.

Mi impulsividad cuando no se aceptan mis puntos de vista, estoy asustada o tengo miedo.

Mi obcecación por pretender hacer perfectas las cosas, aun a sabiendas que las personas no somos perfectas.

Todo eso deseo y en ello quiero que concentre mis esfuerzos para convertirme en una mejor persona cada día.

CAPÍTULO V

LA HISTORIA DE VIDA

¿Por qué hablar de historia de vida en este trabajo? La historia de vida es un método de investigación cualitativa que más adelante se explica. Sin embargo en este manual se le ha dado un sentido peculiar, que va más allá de realizar una investigación con un propósito académico. El sentido y la relevancia, dentro de un programa de estimulación múltiple dirigido a adultos mayores, radican fundamentalmente en el *significado humano* para la persona investigada. Es una historia de vida pensada en y para las personas adultas mayores a fin de que valoren y dignifiquen su vida, independientemente de cómo haya sido ésta.

La historia de vida aquí propuesta, por lo tanto, tiene un carácter original, tanto por los objetivos buscados como por otros aspectos, principalmente, en lo que se refiere a la forma de registrar e interpretar la información. De hecho, se utiliza un formato creado por la autora.

A lo largo de este capítulo se insertan partes de una historia de vida realizada con información obtenida mediante veinte sesiones de entrevista (a profundidad y no estructurada) a un adulto mayor residente en un asilo. Las sesiones fueron una por semana y tuvieron una duración de, aproximadamente, dos horas y media cada una. El propósito de incluir partes de la historia, es que sirva de guía a quienes estén interesados en realizar este complemento, importante, a nuestro juicio, para llevar una intervención activa y efectiva con adultos mayores.

QUÉ ES UNA HISTORIA DE VIDA

Una historia de vida es un método cualitativo de investigación en donde investigador e investigado se ven envueltos en un proceso de diálogo orientado a la comprensión y no a la explicación de los datos obtenidos. Investigador e investigado van reconstruyendo la vida de la persona partiendo de los eventos y sucesos que le dan sentido y significado a las experiencias y recuerdos evocados en este proceso. De ahí que la interpretación que la persona hace de su vida, su manera de narrar, sus expresiones y palabras, son elementos importantes y respetados en su totalidad al ir construyendo el texto de la historia. Las sensaciones, los sentimientos, las emociones y explicaciones son otros factores relevantes para

dar forma a la historia y posibilitan la significación de la propia vida, así como una revaloración de ella (González Rey, 2000).

Las características principales de la historia de vida son las siguientes ((Schwartz, 1984):

- Investigador e investigado son sujetos del proceso de investigación. En este sentido, el objeto de investigación es idéntico al sujeto que investiga y, por lo mismo, también posee un carácter activo dentro del proceso de construcción del conocimiento al actuar sobre él
- El propósito fundamental es el estudio de la subjetividad e intenta conocer los complejos procesos que la constituyen. Por esto, la predicción y el control no están contemplados en este modelo; lo importante es la comprensión del fenómeno
- La subjetividad es un fenómeno tanto individual como social de gran riqueza y flexibilidad. Es decir, que la historia y el contexto en que se desenvuelve una persona le da un carácter particular, cambiante y dinámico.

Sujetos

Personas de la tercera edad que estén dispuestos a participar en la aventura de reconstruir, verbalmente y por escrito, sus experiencias de vida en forma de relato.

Instrumentos

Básicamente son dos los instrumentos requeridos. A continuación se describe cada uno de ellos.

Diario de campo

Es una herramienta que se utiliza para hacer posible la textualización de la información; en él se asientan dudas, aclaraciones, rectificaciones, fechas, observaciones sobre la comunicación no verbal y todos aquellos elementos que permitirán dar contexto a la historia (Galindo, 1998).

Entrevista a profundidad, no estructurada, directa y oral

Con la entrevista a profundidad se pretende lograr la significación, comunicación y reconstrucción de las experiencias de vida del entrevistado (Galindo, 1998).

Este tipo de entrevista tiene como presupuesto que la persona resignifica sus experiencias con base en la forma en que ha integrado su conocimiento y su percepción respecto de la realidad. De allí, que los significados que ésta le da a una experiencia son íntimos y sólo se pueden reconstruir por medio de sus palabras. “La experiencia... es algo íntimo, singular que va más allá del conjunto de acciones de lo que habitualmente se reconoce como real” (Díaz, 1991).

La entrevista deberá incluir los siguientes aspectos:

- *Recolección de datos biográficos-demográficos*: edad, fecha y lugar de nacimiento, escolaridad, estado civil, ocupación
- *Historia personal*: familiar, escolar, de trabajo, sucesos de vida y experiencias
- *Indagación de estado de ánimo, sentimientos, atribuciones e interpretaciones*.

Procedimiento

- Las sesiones de entrevista deben realizarse personalmente.
- Se parte del supuesto de que las preguntas apropiadas y pertinentes van surgiendo en la interacción entre entrevistador y entrevistado, lográndose con esto cierta sensibilización acerca de las preguntas significativas en torno al problema central (Schwartz, 1984).
- La entrevista a profundidad, de acuerdo con Galindo (1998), más que un diseño es una estrategia en la que existen dos grandes momentos:
 - a) Configuración del plan de trabajo
 - b) Ejecución.

Entre ambos momentos pueden existir diferencias, de tal manera que durante la ejecución se pueden dar ajustes, cambios y hasta improvisaciones, sin perder de vista, claro está, los objetivos planteados.

- Para conservar y recuperar la información se toman notas y se graban las entrevistas. La grabación es necesaria a fin de reconstruir las experiencias con las propias palabras, obtener mayor información no verbal y, además, para evitar, en lo posible, las distorsiones de lo comunicado por el entrevistado (Schwartz, 1984).

Estrategia

La estrategia que Schwartz (1984) recomienda para la elaboración de la historia de vida es la siguiente:

- Exposición autobiográfica detallada cubriendo la mayor amplitud de sucesos relacionados con la vida del sujeto y abordando la forma cómo los percibe e interpreta
- Reconstrucción de los hechos cronológicamente atendiendo a las fechas
- Tratar la versión de la persona como la más cercana a la realidad, pues ella es la única experta posible sobre su vida
- Proceso de comentarios-ajustes donde el entrevistado se vuelve analista e investigador de su propia vida y experiencia. Este proceso implica lo siguiente:
 - a) El entrevistador presenta al entrevistado la información obtenida y juntos deciden si es correcta y justa o no
 - b) Se profundiza en la información y algunos aspectos son retomados y enriquecidos
 - c) Este proceso de comentarios-ajustes se repite las veces que sea necesario a fin de que la historia esté de acuerdo con la verdad del adulto mayor.

CÓMO SE PRESENTA LA HISTORIA DE VIDA

Carátula

La carátula va en una página y debe contar con los siguientes datos:

(1) Historia de vida de: Víctor Manuel
(2) Título: “Una historia para ser contada”
(3) Fotografía:
(4) Elaborada por (nombre del entrevistador): Diana M. Arévalo Herrera
(5) Periodo (el periodo puede ser primavera, verano u otoño): Otoño de 2004

Contenido

El contenido es el índice de la historia de vida y se escribe en una página por separado. En el siguiente ejemplo se muestra la información que debe contener y el número de páginas:

CONTENIDO	
	Páginas
INTRODUCCIÓN	1
DATOS PERSONALES	3
REGISTRO LINGÜÍSTICO	4
CAPÍTULO I	
Mi infancia: <i>Recuerdos que perduran</i>	4
CAPÍTULO II	
Mis novias: <i>Recuerdos del pasado</i>	8
CAPÍTULO III	
Mi matrimonio: <i>Una historia de fracasos</i>	10
CAPÍTULO IV	
Mis hijos: <i>Yo quería para ellos una vida mejor</i>	17
CAPÍTULO V	
<i>Los trabajos que realicé</i>	19
CAPÍTULO VI	
Un juramento: <i>No des un paso adelante sin antes medir que pueda ser un paso en falso</i>	25

CAPÍTULO VII	
Los vicios son tentaciones. <i>Ya andaba cayendo en eso</i>	27
CAPÍTULO VIII	
<i>Un intento fallido, una vecina oportuna</i>	29
CAPÍTULO IX	
<i>El gusto por el toreo. Una gran pasión</i>	33
CAPÍTULO X	
<i>Los momentos felices son los más valiosos, los amargos los más pesados</i>	38
COROLARIO	39
REGISTRO PSICOLÓGICO	42
REGISTRO HERMENÉUTICO	45

Introducción

En la introducción se hace una breve reseña de la persona entrevistada en donde se resaltan las cualidades de ésta. Asimismo, se le agradece haber compartido recuerdos, vivencias y experiencias personales y haber hecho posible la elaboración de la historia de vida. Al final se escribe el nombre del entrevistador. Se realiza en página aparte y la extensión es de una cuartilla como mínimo. A continuación, un ejemplo:

INTRODUCCIÓN

Dame una mirada y me sentiré feliz. Mirame a los ojos
Víctor Manuel

UNA HISTORIA DE VIDA ES UNA HISTORIA PARA SER CONTADA... La historia de una vida es una historia para ser contada por quien la vivió. Nadie puede ser capaz de contarla mejor. Sólo a esa persona le es dado componer el texto de su vida formado de tiempo y memoria. Sólo ella puede atrapar los recuerdos y tejerlos con la propia voz que, palabra a palabra, va reconstruyendo realidades pasadas.

La historia de don Víctor es una historia de un hombre que supo escuchar las campanas en el fondo del mar. A pesar de los muchos ruidos a su alrededor, fue capaz de poner atención, de no distraerse con lo que no es importante y luchar por conocerse y conocer a los demás.

Esta es una historia, pues, de un guerrero, de un luchador por la vida, que supo perdonar las ofensas, y también es la historia de quien sabe que siempre se puede... ser mejor persona.

Acompañar a don Víctor a construir la historia de su vida ha sido una experiencia gratificante, pues me ha hecho conocer a una persona sensible, inteligente y con una gran capacidad de darse cuenta de sí misma. La sabiduría que fue acumulando a través de múltiples experiencias las ha compartido a lo largo de varias sesiones y de este encuentro surgió el relato de la vida de don Víctor tal como él lo fue contando. He sido testigo de muchos momentos agradables, llenos de ternura algunos y otros más, tristes, dolorosos y frustrantes, pero que en su conjunto han marcado de manera indeleble a don Víctor, protagonista principal y narrador de esta Historia de Vida.

Por las razones citadas más arriba, el texto principalmente es la voz y, por qué no decirlo, también el corazón de don Víctor.

Gracias, amigo, por haberme dado la oportunidad de compartir tu tiempo y tus experiencias.

Diana M. Arévalo

Datos personales

Los datos que debe tener la historia de vida se ejemplifican en el siguiente recuadro:

<p>DATOS PERSONALES Nombre: Víctor Manuel M. Edad: 71 años Fecha de nacimiento y lugar de nacimiento: 1 de septiembre de 1933 en México, D.F. Escolaridad: primaria completa Estado civil: casado Ocupación: escritor</p>

Registro de la información

La información obtenida a través de las sesiones de entrevista se recupera, como ya se mencionó, por medio de notas escritas y grabaciones. Todo este material se tiene que transcribir en un borrador y luego debe organizarse cronológicamente a fin de realizar el texto de la historia de manera sistematizada. Para esto hay que realizar tres registros: lingüístico, psicológico y hermenéutico.

Registro lingüístico

En este registro está contenida la historia de la persona en forma de texto. El cuerpo de este registro se organiza cronológicamente y en apartados o capítulos. Se sugiere que el entrevistador y el adulto mayor acuerden el nombre que llevará el capítulo, o que sea el entrevistado quien lo elija, dado que, de esta manera, será más fácil que se apropie genuinamente de su historia.

Para darle contexto a la historia, es importante que el entrevistador tenga presencia dentro de este registro y vaya enlazando las diversas anécdotas y experiencias relatadas por el adulto mayor. Es decir, la “voz” del *entrevistador* también está presente dentro del registro lingüístico dándole matices y aportando comentarios pertinentes, sin alterar o distorsionar con esto su sentido. Tanto la “voz” del *entrevistador* como la del *entrevistado* deben quedar visualmente diferenciadas cambiando la tipografía de una y otra:

...Cuando mis hermanos me llevaban mis juguetes, el cariño de mi madre, las travesuras que hacía... Todo eso, es algo que nunca voy a olvidar. Así es como don Víctor comienza su relato, la historia de su vida. Una vida llena de anécdotas de quien se ha permitido dar voz a sus alegrías, a sus tristezas, a sus defectos, a sus flaquezas, a sus culpas y a sus temores. Al relatar su paso por este mundo, la expresión de su rostro adquiere diferentes expresiones y se puede leer y, también, comprender las emociones que lo embargan. La narración, pues, se llena de colorido y es como si, por instantes, se nos permitiera acceder al alma de este hombre.

Un día, en una de las tantas sesiones de entrevista con don Víctor, lo encontré cabizbajo, con aire melancólico: *Fíjese Dianita que ayer estaba yo soñando... a veces hablo sobre mis miedos... Cuando me siento desesperado pienso en cosas, como atentando contra mi vida. Sin mis hijos, sin mi familia... en un rato de ira atenté contra mi vida una vez... Anoche estaba pensando eso... estaba soñando que me ponía un arma en la boca. Al momento que va don Javier —otro anciano que vive en el asilo— hacia la puerta con una silla y hace ruido. En el sueño parecióme un balazo.*

Después de haber narrado su sueño y de que estuvimos hablando sobre eso y otras cosas, el ánimo de don Víctor mejoró. Como sacudiéndose telarañas de la mente, su historia se remontó al año de 1962, específicamente a un 5 de Mayo: *Vine a desfilas a Puebla. Cuando iba pasando frente al palacio municipal, por el balcón, estaba el presidente López Mateos, era su último año, y él me reconoce y me hace con la mano así —don Víctor alza la mano derecha para mostrarme cómo lo había saludado el presidente—. Estaba saludando a la infantería. Ese día había venido yo de México como parte del servicio militar...*

Buscando siempre que el *entrevistado* haga suya la historia y la valore, el registro lingüístico puede incluir fotografías que le son significativas. Asimismo, se incluyen otros elementos importantes o valiosos. En el ejemplo que se representa en este trabajo, no se contaba con fotografías, pero al entrevistado le gusta escribir, por tanto, se incluyeron algunos poemas de su inspiración:

Lágrimas del alma, de mis ojos brotan,
son perlas preciosas del rosario santo.
Un Ave María rezan por tu amor, el amor de
Madre que nunca se olvida, estarás conmigo
siempre en mi recuerdo. Lágrimas sinceras
llevaré en mis ojos mientras tenga vida
andarás conmigo, vaya a donde vaya.

Víctor Manuel

Este registro tiene que hacerse con letra lo suficientemente grande para ser leída por el adulto mayor, sin dificultad.

Registro psicológico

Este registro cuenta con tres partes y son las que a continuación se explican:

- *Síntomas o conductas expresadas*. Aquí se transcriben todos aquellos comportamientos relevantes y enfermedades que la persona haya relatado y comunicado al entrevistador.
- *Síntomas o conductas observadas*. En este apartado se asientan las conductas no verbales y otros aspectos como señales, *tics*, y sintomatología no verbalizada por el adulto mayor, pero observada por el entrevistador en el transcurso de las sesiones de entrevista y anotadas, previamente, en el diario de campo.
- *Alteraciones o cambios en la vida de la persona*. Se refiere a los cambios operados en la persona como consecuencia de eventos y experiencias en su vida. Por ejemplo, una pérdida importante (evento) y cómo ésta modificó, alteró o cambió la vida del adulto mayor. En otras palabras, se registra el evento o experiencia y se describe la manera en que éstos cambiaron su vida. Ejemplo:

Registro psicológico

Síntomas o conductas expresadas	Síntomas o conductas observadas
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Una vez que mis hermanos me llevaron a México... vinieron por mí, yo andaba sucio, andrajoso, con los pelos largos. Me bañaron y cambiaron y, después, me dieron un vaso de leche. Yo recordé la historia del estibador y, créame, se me salieron las lágrimas de la emoción.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Inseguridad respecto a personas cuando lo critican o hacen comentarios adversos • Falta de iniciativa para realizar trabajos, aunque si se los solicitan accede de buen grado • La sobreprotección de la madre le generó una orientación caracterológica pasiva y dependiente • Los cambios de clima y temperatura lo afectan anímicamente. Los días soleados y tibios lo alegran, los grises y fríos lo ponen melancólico y apático • Congruencia entre su comunicación verbal y no verbal.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>En quince días me pusieron dos sueros y me tuvieron que inyectar vitaminas; después me tuvieron que dar la comida poco a poco para no recaer.</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tenía ocho años y corrí con suerte que no me aplastó la cabeza. Estuve más de un año entre la vida y la muerte. Después de que me atropelló quedé inconsciente. Sólo recuerdo que alguien dijo: –Es el güero, el hijo de Ricarda–. Mi mamá estaba como loca. Mi mamá le decía a Dios –¡Si me vas a quitar a mi hijo, quítamelo de una vez, pero que no sufra, Dios mío!</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Las muchachas me decían que era muy tímido</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nunca fui mandado con mis novias, fui, más bien, calmado</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Me dio tanto coraje que le di una cachetada y dio una vuelta como trompo y se cayó.</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Por mi sinusitis, estos días de viento me ponen peor de la nariz...</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Como en el 81 es que me vino una parálisis. La cara se me venía al pecho del lado derecho</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>También pudo ser cuando me golpeé la nariz con el volante por no irme a un voladero que en el fondo tenía un río. Esa vez perdí el conocimiento</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Haga de cuenta que sentía un chillido, un sonido extraño y los oídos me zumbaban, luego perdía el equilibrio</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Meses después fue que me comenzó el tic nervioso. Yo pensaba que era aire y trataba de curarme con ruda o pirú. Primero era poco pero después era más seguido, hasta la vez en que la barba se me pegó al pecho.</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>En un rato de ira atenté contra mi vida una vez.</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Yo era muy violento en esa época, lo bajé del camión de los puros caballos y le he dado una... Tuve muchos problemas por la violencia.</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Llegué a tener una úlcera gástrica cuando tenía 25 años.</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Todo esto se ocasionaba por andar de borracho. Incluso llegué a empeñar anillos, cadenas... ya andaba cayendo en eso.</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>De joven me cuidaba mucho. De noche me lavaba el cutis y me echaba jugo de limón o de lima y luego crema. Me cuidaba mucho el cutis. Usaba crema de concha nácar. Además, tomaba vitamina como la C y la E.</i> 	

Alteraciones o cambios importantes en su vida

- Las enfermedades lo limitaron sustancialmente y alteraron su rutina de vida al grado de tener que renunciar al mundo laboral.
- El fracaso matrimonial así como las vejaciones y humillaciones recibidas de parte de su esposa afectaron profundamente su valía personal y su identidad sexual. Durante varios años vivió un auto-aislamiento por temor a ser rechazado o maltratado por los demás. Aun actualmente teme a las personas que no conoce suficientemente y a las que se dirigen a él de manera autoritaria o aquellas que lo critican de manera negativa.
- Las experiencias de vida y los sufrimientos lo hicieron reflexionar, dejar de ser impulsivo y violento. También, gracias a ello dejó el alcohol.
- *La cajera, Conchita se llamaba, era soltera y me oyó unas groserías y me dijo: –Lástima de carita, pero qué boquita tienes.* Ese comentario le apenó mucho, pero le enseñó a no ser grosero delante de las personas, principalmente frente a las mujeres.
- Durante las entrevistas se detectó que el resentimiento y rencor que tenía hacia su esposa ha ido remitiendo paulatinamente y ahora, se puede decir con certeza, está experimentando un proceso positivo de perdón.

Registro hermenéutico

El registro hermenéutico contiene las percepciones, explicaciones o atribuciones que la persona le otorga a sus conductas y a las de otros, a las situaciones y a las experiencias vividas. Aquí se registra el sentido y significado que la persona le confiere a los demás, a los comportamientos de él y de los otros y a los eventos experimentados. Asimismo, el concepto que tiene de sí mismo, las creencias y concepciones del mundo que posee son importantes registrarlos. Por tanto, las expresiones emocionales son elementos fundamentales para elaborar este registro.

El registro hermenéutico consta de dos secciones:

- *Significado atribuido.* Se transcribe literalmente lo expresado por la persona en cuanto a percepciones, explicaciones y atribuciones ya mencionadas en el párrafo anterior.
- *Significado extraído.* En esta parte se realiza la interpretación del entrevistador con base en lo observado a través de las sesiones de entrevista y el significado atribuido. Asimismo, se intenta descubrir las creencias, actitudes y concepciones del mundo que orientan la vida del entrevistado.

Para mayor claridad de lo descrito en este apartado, a continuación se presenta un ejemplo:

Registro hermenéutico

Significado atribuido	Significado extraído
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Haga usted de cuenta que mi mamá era mi todo para mí, mi orgullo. Mi amiga y me sentía feliz que me abrazara, me acariciara y jugar con ella...</i> • <i>Mi madre fue lo más... fue como una gran amiga, además de madre.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • A su mamá siempre la respetó porque supo educarlo. Sabía combinar ser estricta y ser amorosa a la vez.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Yo fui el menor y el consentido.</i> • <i>Tanto mi madre como mis hermanos se admiraban de mi inteligencia.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • En repetidas ocasiones comenta acerca de la admiración que su familia sentía por él, lo cual denota el orgullo que le ocasiona sentirse especial e inteligente.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mi hermano mayor me pegaba y corregía. A mi madre y a él les agradezco que me educaran. Rubén, en cambio, me pegaba por gusto. Él fue muy violento y también le pegaba a su mujer sin motivo. La bañaba en sangre</i> • <i>...Cuando me dijeron que se había muerto yo lloré mucho... yo lo quería mucho... yo estaba hecho pedazos. Hice un escándalo. Me tuvieron que poner una inyección para tranquilizarme... Lo llegué a extrañar mucho, mucho (al hermano mayor); ya no tuve fuerzas para dejar de llorar...</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • El hermano mayor fue como un padre para él y su muerte significó un duro golpe (otros detalles en la entrevista refuerzan esto). En cambio, con su hermano Rubén nunca se llevó bien y le reprocha haber sido muy violento. Sin embargo, él mismo admite haber sido muy violento también.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Él era una protección tan grande para mí, un gran cariño. Me quedaba (después de su muerte) prácticamente en el desamparo.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Se refiere a la muerte de su hermano Enrique, quien le ayudó moral y económicamente cuando enfermó y quedó desempleado. Cuando muere éste, deja de tener entradas económicas y se hunde en la depresión.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Yo recuerdo eso y con lo que me pasó a mí... yo no llegué hasta el crimen, pero en mi pensamiento sí pasaba eso</i> • <i>La verdad es que nunca llegué a tener una novia que la llevara al cine o a pasear. Las muchachas me decían que era muy tímido. Para mí era como perder el tiempo... yo tenía miedo de que me quisieran casar. Sólo si eran divorciadas o si no eran vírgenes, entonces sí me animaba. Nunca fui mandado con mis novias, fui, más bien, calmado</i> • <i>Pero nunca me atreví a hablarle, a pedirle que fuera mi novia. Ella me decía que yo era muy tímido, pero nunca me atreví. La veía muy guapa. Era güerita.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Haber sido testigo de un crimen pasional le hizo, durante mucho tiempo, rechazar la idea del matrimonio. Él no deseaba casarse, pues pensaba que lo mismo podría pasarle a él. (En el rostro de don Víctor se ve reflejado el horror y el impacto profundo que dejó esta experiencia.) • Aunado el miedo al compromiso, expresa una concepción machista y su comportamiento es diferente, según a las mujeres de que se trate: aventado, en caso de no ser vírgenes o ser divorciadas y tímido en otras situaciones.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>El matrimonio funcionó muy bien a pesar de que ella no era virgen. Eso no me causaba mal a mí</i> • <i>Mi señora me iba, a cada rato, a buscar. Y en una vez, ella me jalonea delante de todos. Me dio tanto coraje que le di una cachetada y dio una vuelta como trompo y se cayó.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Podría pensarse que en realidad no le importaba que fuera virgen o no su esposa, y que no existe machismo alguno en la postura de don Víctor. No obstante, sus acciones contradicen sus palabras, pues no una vez, sino varias, golpeó a su esposa.

<p>• ...empecé a tener problemas en mi casa y después cuando ya no pude manejar, trabajar, me hundi en un mundo de pobreza. Empecé a sufrir; de ver a mis hijos chicos en miseria. Tenía 47 o 48 años cuando me enfermé. Ella me empezó a engañar con otros...</p> <p>• Siempre me he reprochado eso. Yo quería para ellos una vida mejor.</p> <p>• Ella empezó a cambiar cada vez peor. ...Vinieron comportamientos peores y ya no pude tener confianza en ella. Si yo le reclamaba ella me contestaba con unas palabras muy fuertes, que dolían mucho. Perdí la confianza, la fe... Sus gritos, sus palabras, su forma de verme con indiferencia, su despotismo, el verme con asco me hacía sentir tan bajo, humillado. Esos sentimientos fueron muy tristes. Que una mujer con tan baja cultura me esté humillando. Y empecé a odiarla y hasta desear matarla. Me bajó hasta lo peor y me sentí poca cosa</p> <p>• Con todo lo que pasé llegué a pensar que las personas son viboras, alacranes, sin embargo, anduve en la lumbre, pero no me quemé. La vida me enseñó mucho. Ha sido una escuela que me permite comprender y entender</p> <p>• Los sufrimientos me han dado enseñanzas.</p>	<p>• Considera que debido a su enfermedad y al desempleo, sus hijos sufrieron mucho. Asimismo, piensa que la vida le ha dado golpes y humillaciones, de los cuales supo obtener aprendizajes.</p>
<p>• Quería estar cerca de mi familia y renuncié a mi trabajo. Según pienso yo, fue un error. Contra el destino no se puede hacer nada. Sí, este era mi destino... Todo pasó, perdí mi trabajo. Quise regresar, pero ya no se pudo. Quién iba a pensar que Puebla iba a ser mi destino, mi destino fatal.</p>	<p>• El amor por sus hijos lo movía a regresar con su esposa. Sin embargo, expresa atribuciones externas al explicar su conducta: sus acciones están marcadas por el destino, éste es el responsable de ellas, por tanto, don Víctor considera no poseer control sobre su vida.</p>
<p>• Dios sabe para qué lo deja a uno aquí He tenido mucha suerte de seguir vivo (Estas palabras fueron dichas a propósito de varios incidentes en los que vio peligrar su vida.)</p>	<p>• Nuevamente, estas son atribuciones externas. La primera, acerca de un accidente que sufrió a los ocho años. Sobrevivir a éste lo atribuye a Dios y por un motivo desconocido. La segunda, se refiere a otro accidente y a haber sido perseguido por un sujeto que lo quería matar con un machete.</p>

<p>• <i>Fíjese lo que es la honradez, llego y le digo a mi señora: –Fíjate que hay una bolsa en el baño. Va ella, toma la bolsa y la mete al cuarto –¡Híjole!... oye, ¿por qué no nos vamos de acá y la meto en la ropa del niño? ¡No!, –le digo– mejor presta y la llevo a su lugar. No se me ocurrió robarla... mientras yo trabajé nunca se me ocurrió robar... Yo sí tenía orgullo de que en el estacionamiento todo el personal era muy alabado por su honradez</i></p> <p>• <i>Había un doctor que veía mi inteligencia y quería que me fuera a trabajar a su casa, que allí no me iba a faltar nada. Llegó hasta decirle a mi mamá que me regalara, pero mi mamá no quiso</i></p> <p>• <i>Había un licenciado Castillo que me iba a ver bailar en los salones. Le gustaba cómo bailaba el mambo. Yo era delgado, pero musculoso. Hasta los pechos se me salían. Hacía mucho deporte y ejercicio. Nunca llegué a ser gordo</i></p> <p>• <i>Sabía armar y desarmar las granadas de mano. En los simulacros, como era ágil, me arrastraba, brincaba como cuatro o cinco metros. También dice que tenía una gran puntería con las armas de fuego</i></p> <p>• <i>Yo llegué a levantar los coches en dos llantas, pero de lado. Eso se logra a base de agilidad</i></p> <p>• <i>Y con mucho orgullo relata una anécdota: Así entré todo mugroso y barbón, pero yo sí comí muy elegantemente con cubiertos, con toda corrección</i></p> <p>• <i>El toreo, para mí, fue una cosa importante. A mí me veían muchas cualidades y facilidades. Mi figura era torera y me pronosticaban grades cosas</i></p> <p>• <i>Hace como unos 35 años me vieron bailando cumbia y hasta rueda me hicieron. Fui bueno para bailar mambo, salsa... Yo era muy alegre, me gustaba cantar. Todos los vecinos me oían cantar. Le ponía sabor a las fiestas. Cómo me llovían damas, era muy popular. –Allí viene Víctor... ya se puso bueno el ambiente –decían.</i></p> <p>• <i>Se ha sentido orgulloso y, con ello, ha alimentado su ego, por haber andado en el Palacio Nacional y en Los Pinos. De estos lugares dice tener: Los máximos recuerdos de lo que me ha llegado a pasar: Asimismo, le da gusto que una patrona distinguida, de alcurnia y adinerada le haya rogado para trabajar con ella</i></p> <p>• <i>La caballerosidad es una característica que don Víctor alimenta aún hoy. Eso me ganó las simpatías de muchas personas.</i></p>	<p>• Don Víctor, por otra parte, posee un sentido de sí mismo muy favorable y se siente orgulloso de ciertas cualidades propias.</p>
---	--

<p><i>...me intenté suicidar... porque me sentía muy mal... Gracias a que una señora, una vecina que llegó a dejarme cosas de almorzar... Yo ya estaba colgado, estaba a punto... Ella desató el cable... Con eso de la soledad, la intranquilidad y los nervios. Toda esa depresión. Eso, todo eso, me hizo pensar en eso. Se juntaba todo, la soledad. No tenía con quien platicar, no tenía alguien a mi lado... todo eso se juntaba... me puse a pensar en un torero que se suicidó... Los toreros saben, cuando van a torear, que va de por medio su vida. Antes de torear se confiesan y comulgan. Saben que van a enfrentar la muerte. No temen a la muerte, no les importa. Me puse a pensar que yo que tanto me gustaban las corridas... yo tampoco debía temer a la muerte. No es bien visto por los otros eso, pero no saben por qué lo hace uno. Más adelante, ya no pensé en eso. Me dije: no tiene caso. Recordé que mi madre me decía: -Tú te vas a matar y otros van a quedarse riendo. Entonces pensaba yo: van a decir que soy un cobarde que tiene miedo a la vida. También me dije que debía hacer otras cosas para no sentirme mal.</i></p>	<p>El intento de suicidio ha sido uno de los eventos más importantes e impactantes en su vida. Producto de una gran depresión y de considerar que su vida ya no tenía sentido, le permitió, paradójicamente, salir de ese proceso depresivo y de operar importantes cambios en su vida.</p>
	<p>Don Víctor le hizo una promesa a la madre de una hija que tuvo fuera del matrimonio; le dijo que nunca la abandonaría. Pero no cumplió lo prometido y le negó el apellido. Esto le hace pensar y creer que los sufrimientos y experiencias negativas que tuvo con su esposa son un castigo de Dios.</p>

<p><i>No me voy a preocupar porque no me hablen mis nietos o mis hijos porque he recibido cariño de otras personas. Los momentos felices son los más valiosos, los amargos los más pesados. Los sufrimientos me han dado enseñanzas y me han permitido valorar más a las personas. Comprender las cosas y a las personas, comprender el dolor humano. La vida es una escuela para uno. Yo temía a la gente, era tímido. Ahora veo si alguien viene, los espero con ansia.</i></p> <p><i>Yo me siento viejo de cuerpo pero del corazón joven. De allí en fuera yo ansío querer, sentir el amor. Sentirme achacoso es lo que me limita... Si yo estuviera sano, créame Dianita, a mi me gustaría ganarme la vida. Trabajar otra vez. Ponerme al servicio del ingeniero T. escribiendo o manejando</i></p> <p><i>Prefiero ver, oír y callar</i></p> <p><i>Cuando me siento desesperado pienso en cosas, como atentar contra mi vida. Sin mis hijos, sin mi familia... en un rato de ira atenté contra mi vida una vez... Anoche estaba pensando eso... estaba soñando que me ponía un arma en la boca. Al momento que va don Javier (otro anciano que vive en el asilo) hacia la puerta con una silla y hace ruido. En el sueño parecióme un balazo</i></p>	<p>Como ya se mencionó, la experiencia de vida le ha conferido a don Víctor sabiduría y madurez. Su pensamiento y forma de actuar en la vejez, son serenos y mesurados. Sin embargo, hay momentos en que vuelve a sentirse deprimido y solo, principalmente cuando su salud desmejora y cuando piensa en su familia.</p>
<p><i>Para mí esa época fue una satisfacción muy hermosa, un gusto. Ir a ver las corridas de los famosos. Presenciar el lujo, sus trajes con adornos de oro y plata. Ver el triunfo de un torero me daba alegría.</i></p>	<p>La gran pasión de don Víctor: el torero.</p>

Cierre o nota final

Para concluir la historia de vida se sugiere elaborar una nota final de agradecimiento, reiterando los puntos abordados en la introducción. Se pretende que el adulto mayor sienta, intelectual y emocionalmente, que su vida, su narración y su persona han sido valoradas. Y todo esto permita que se revalore a sí mismo:

Una nota final

Hoy todo ha pasado, ya todo está en calma. Dios está conmigo, amor no me falta. Sólo brotan lágrimas, agradecimiento de ojos cansados del pasado ingrato, que se va olvidando... Y hoy vivo de amor.

Víctor Manuel

Concluir esta historia es únicamente cerrar un capítulo. Escribir setenta años de la vida de un hombre representa una labor gigantesca. Este trabajo, pues, sólo muestra una pequeña parte del gran relato de la vida de Víctor Manuel. Es apenas una probadita de toda esa gran experiencia acumulada. Pero como dije al principio de este trabajo, para mí ha sido un placer poder acompañar a don Víctor en esta aventura. Saboreé, como se saborea un manjar, cada uno de nuestros encuentros y siempre me sentí ávida por conocer más de este ser humano maravilloso. Maravilloso al igual que cada uno de los habitantes de este asilo, quienes tienen en su poder muchas cosas para compartir con aquellos que aún somos capaces de sorprendernos y deseamos saber de qué sustancia está compuesta su existencia, y la cual podemos descubrir, simplemente, con escuchar atentamente.

Gracias, amigo mío, por compartir tu vida y tu experiencia. Por dejar asomarme a tu interior. Por haber abierto tu corazón a mis oídos. Nunca olvidaré tu canto, pues sus notas van a permanecer por siempre en mi mente y en mi espíritu.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arago Mitgans, J. (1980), "El proceso de envejecimiento: Aspectos psicológicos", *Estudios de Psicología* 2, 148-168.
- Ardila, R. (2003), "Calidad de vida: Una definición integradora", Colombia: *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 35, núm. 2.
- Aute, L. E. (2005), *Animal*, Madrid: LCDL, El Europeo.
- Bazo, M. (1989), *La sociedad anciana*. Madrid: CIS.
- Beal, G., Bohlen, J., y J. N. Raudabaugh (1985), *Conducción y acción dinámica del grupo*, Buenos Aires: Kapelusz.
- Belloch, A., B. Sandín y F. Ramos (1997), *Manual de psicopatología*, vol. II, Madrid: McGraw Hill.
- Busse, E. W. y D. Blazer, (1980), *Handbook of geriatric psychiatry*, New York: Van Nostrand and Reinhold Company Ed.
- Butler, R. N. y M. I. Lewis (1982), *Aging and mental health*. St. Louis: The C. V. Mosby Company.
- Castro Gutiérrez, A. (1992), *La tercera edad: Tiempo de ocio y cultura*, Madrid: Nan- cea.
- Carretero, M. (1990), *Psicología evolutiva 3*, Madrid: Alianza.
- Craig, G. (1992), *Desarrollo psicológico*, sexta ed., México D. F.: Prentice Hall.
- Cirigliano, G. y A. Villaverde (1966), *Dinámica de grupos y educación, fundamentos y técnicas*, Buenos Aires: Humanitas.
- Consejo Nacional de Fomento Educativo (1993), *Técnicas de enseñanza*, México: Subdi- rección de Programas Educativos, Departamento de Capacitación (material inédito).
- Costa, M., y E. López (1989), *Salud Comunitaria*, Barcelona: Martínez Roca.
- Cubero, M. V. (1999), *La animación sociocultural: Una alternativa para la tercera edad*, Madrid: Siglo XXI.
- Cummings, E. y W. Henry (1961), *Growing old: The process of disengagement*, Nueva York: Basic Book Inc.
- Davis, F. (1999), *El lenguaje de los gestos*, Buenos Aires: Emecé Editores.
- De Beauvoir, S. (1970), *La vejez*, Buenos Aires: Sudamericana.
- De Gasparín, R. (1999), *Manual de autoestima y relaciones humanas*, Xalapa: Textos Universitarios.
- Febrer de los Ríos, A. y A. Soler Vila (1990), *Cuerpo, dinamismo y vejez*, Barcelona: Inde.

- Fernández Ballesteros, R. (1990), "Hacia una vejez competente. Un desafío a la ciencia y a la sociedad" en M. Carretero y otros (1990), *Psicología Evolutiva* 3. Madrid: Alianza.
- _____, *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*, Barcelona: Martínez Roca.
- Galindo, Cáceres, L. J. (1998), *Sabor a ti. Metodología cualitativa en investigación social*, Xalapa: Biblioteca Universidad Veracruzana.
- García Arroyo, M. J. (1994), *Entrenamiento de habilidades psicocorporales en la vejez*, Salamanca: Amarú Ediciones.
- González N. J., A. Monroy y E. Kupferman (1978), *Dinámica de grupos. Técnicas y tácticas*, México: Concepto.
- González Rey, F. (2000), *Investigación cualitativa en psicología: Rumbos y desafíos*, México D. F.: Internacional Thomson Editores.
- Hybels, S. y II, R. Weaver (1982), *La Comunicación*, México D. F.: Logos.
- Jiménez Herrero, F. (1993), *Gerontología*, Barcelona: Ediciones científicas y técnicas.
- Lafarga, J. (1996), *Transformación y cambio, salud integral y calidad de vida*. Programa de Investigación sobre Transformación y Cambio, Salud Integral y Calidad de Vida, División de Ciencias del Hombre. México: Universidad Iberoamericana.
- Lehr, U. (1988), *Psicología de la senectud*, Barcelona: Herder.
- Lindenberg, M. M. (1993), *The human development race*, san. Francisco: Economic Growth Publication.
- Mañós, Q. (1998), *Animación estimulativa para personas mayores discapacitadas*, Madrid: Narcea.
- Márquez, J. (1999), *Posmodernidad y calidad de vida*, texto inédito.
- Myers, D. (2000), *Psicología social*, sexta ed., México D. F.: McGraw Hill.
- Nussbaum, M. y A. Sen (1993), *La calidad de vida, un estudio preparado por el World Institute for Development Economics Research de la United Nations University*, México: Fondo de Cultura Económica.
- Papalia, D., O. Wendkos y D. Feldman (2004), *Desarrollo humano*, México, D.F.: McGraw Hill.
- Parsza G., M. (1990), *Operatividad de la didáctica*, vol. III. México: Gernika.
- Polaino Lorente, A. (1987), *Educación para la salud*, Barcelona: Herder.
- Pszemiarower, N. P. y S. N. Pszemiarower, (1992), "Calidad de vida y desarrollo en la vejez". México, *Revista Geriátrica*; 8 (1): 33-37.
- Informe sobre el Desarrollo Mundial 2005, *Desarrollo sostenible en un mundo dinámico. Transformación de instituciones, crecimiento y calidad de vida*, Sta. Fe de Bogotá: Alfaomega.
- Ramos Campos, E. y J. Sánchez Caro (1981), "Una experiencia práctica de reeducación psicomotriz en ancianos", *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 16.5, pp. 439-452.
- Rugarcía T., A. y G. Alvarado (1987, "El taller como método avanzado de aplicación curricular", *DIDAC*, México, 11, pp. 33-37.

- Salvarezza, L. (1988), *Psicogeriatría: ¿Por qué es un campo inexplorado?*, Buenos Aires: Paidós.
- Satir, V. (1991), *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, México D. F.: Pax.
- Schwartz, H. (1984), *Sociología cualitativa*, México D. F.: Trillas.
- Stewart, J. y G. D'angelo (1987), *Nosotros y los demás*. México D. F.: CECSA.
- Vega, J. L. (1990), *Psicología de la Vejez*, Salamanca: Varona.
- Watzlawick, P., B. J. Beavin y D. Jackson (1997), *Teoría de la comunicación Humana: Interacciones, patología y paradojas*, Barcelona: Herder.

Estimulación múltiple en adultos mayores. Estrategias, primera reimpresión de Diana M. Arévalo Herrera, se terminó de imprimir en el mes de mayo de 2014 en Formación Gráfica, SA de CV, con domicilio en Matamoros 112, colonia Raúl Romero de Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México. Siendo rector de la Universidad Iberoamericana Puebla, Fernando Fernández Font, SJ. La edición estuvo a cargo de Ricardo Escárcega Méndez, la corrección de Susana Plouganou Boiza la formación tipográfica y diseño de portada de Monserrat Torrejón Machorro. En su composición tipográfica se utilizaron tipos de la familia Times New Roman de 9, 10, 11, 13 y 15 puntos. Esta edición consta de 1 000 ejemplares más sobrantes para reposición.