

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

DEPARTAMENTO DE EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

COORDINADOR OSCAR JOSUÉ SAMAYOA HERRERA

INFORME FINAL DE EPS

“MANIFESTACIONES DE SOLIDARIDAD QUE PRESENTA EL ADULTO MAYOR  
QUE ASISTE AL CENTRO DE ATENCIÓN MIS AÑOS DORADOS PARA UNA  
MEJOR CONVIVENCIA”

NORMA LISBETH MORALES MÉNDEZ

GUATEMALA, OCTUBRE 2016



CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNY MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVI SEMEYA

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE EGRESADOS



C.c. Control Académico  
EPS  
Archivo  
REG. 919-2016  
CODIPs. 2643-2016

De Orden de Impresión Informe Final de EPS

04 de noviembre de 2016

Estudiante  
Norma Lisbeth Morales Méndez  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto OCTAVO (8º.) del Acta SESENTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (65-2016) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 04 de noviembre de 2016, que copiado literalmente dice:

**“OCTAVO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- titulado: **“MANIFESTACIONES DE SOLIDARIDAD QUE PRESENTA EL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL CENTRO DE ATENCIÓN MIS AÑOS DORADOS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

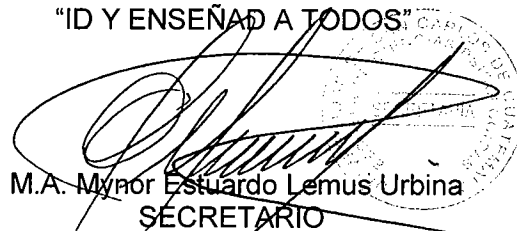
**Norma Lisbeth Morales Méndez**

**CARNÉ No. 9015556**

El presente trabajo fue supervisado durante su desarrollo por la Licenciada Josseline Estefania Acuña Chacón y revisado por el Licenciado Oscar Josué Samayoa Herrera. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAR A TODOS”

  
M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO

/Gaby



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



RECIBIDO  
 03 NOV 2016  
 FIRMA: [Signature] HORA: 5:00 Registro: 919-016

Reg. 919-2016  
 E.P.S. 149-2016

02 de noviembre del 2016

Señores Miembros  
 Consejo Directivo  
 Escuela de Ciencias Psicológicas

Respetables Miembros:

Informo a ustedes que se ha asesorado, revisado y supervisado la ejecución del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de

**Norma Lisbeth Morales Méndez, carné No 9015556, titulado:**

**“MANIFESTACIONES DE SOLIDARIDAD QUE PRESENTA EL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL CENTRO DE ATENCIÓN MIS AÑOS DORADOS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA.”**

De la carrera Licenciatura en Psicología

Así mismo, se hace constar que la revisión del Informe Final estuvo a mi cargo, en tal sentido se solicita continuar con el trámite respectivo.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

[Signature]  
 Licenciado Oscar Josué Samayoa Herrera  
**COORDINADOR DE EPS**



Expediente



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



Reg. 919-2016  
E.P.S. 149-2016

02 de noviembre del 2016

Señores Miembros  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Respetables Miembros:

Tengo el agrado de comunicar a ustedes que he concluido la **revisión** del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de

**Norma Lisbeth Morales Méndez**, carné No **9015556**, titulado:

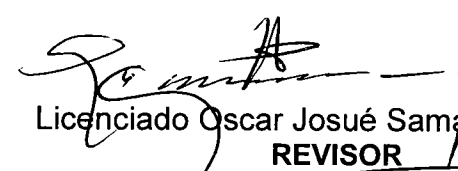
**“MANIFESTACIONES DE SOLIDARIDAD QUE PRESENTA EL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL CENTRO DE ATENCIÓN MIS AÑOS DORADOS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA.”**

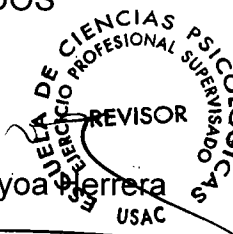
De la carrera Licenciatura en Psicología

Así mismo, informo que el trabajo referido cumple con los requisitos establecidos por este departamento, por lo que me permito dar la respectiva APROBACIÓN.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Licenciado Oscar Josué Samayoa Herrera  
REVISOR  
USAC



c. Expediente



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



Reg. 919-2016  
E.P.S. 149-2016

02 de noviembre del 2016

Licenciado  
Oscar Josué Samayoa Herrera  
**Coordinador del EPS**  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Respetable Licenciado:

Informo a usted que he concluido la supervisión del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de

**Norma Lisbeth Morales Méndez, carné No 9015556, titulado:**

**“MANIFESTACIONES DE SOLIDARIDAD QUE PRESENTA EL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL CENTRO DE ATENCIÓN MIS AÑOS DORADOS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA.”**

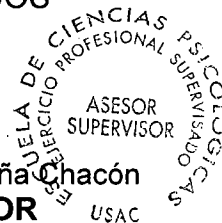
De la carrera Licenciatura en Psicología

En tal sentido, y dado que cumple con los lineamientos establecidos por este departamento, me permito dar mi APROBACIÓN para concluir con el trámite respectivo.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado **Josseline Estefanía Acuña Chacón**  
**ASESOR-SUPERVISOR**



c. Expediente

C.c. Control Académico  
EPS  
Archivo  
Reg.919-2016  
CODIPs.1851-2016

De Aprobación de Proyecto EPS

22 de agosto de 2016

Estudiante:  
Norma Lisbeth Morales Méndez  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO (20º.) del Acta CUARENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (47-2016) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 18 de agosto de 2016, que literalmente dice:

“**VIGÉSIMO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el proyecto de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, titulado: “**MANIFESTACIONES DE SOLIDARIDAD QUE PRESENTA EL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL CENTRO DE ATENCIÓN MIS AÑOS DORADOS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA**”, de la carrera de Licenciatura en Psicología, presentado por:

**Norma Lisbeth Morales Méndez**

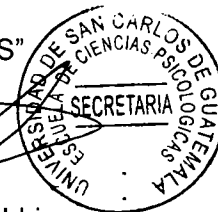
**CARNÉ No. 9015556**

Dicho proyecto se realizará en el Municipio de Mixco – Zona 1, asignándose a la Licenciada Tanya Palacios, quien ejercerá funciones de supervisión por la parte requirente y a la Licenciada Josseline Estefania Acuña Chacón, por parte de esta Unidad Académica. El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Departamento de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAR A TODOS”

  
M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



gaby



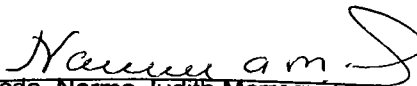
Ciudad de Mixco, 27 de octubre de 2016

Licenciado  
Oscar Josué Samayoa  
Coordinador EPS  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Reciba un cordial y atento saludo del Centro de Atención al Adulto Mayor "Mis Años Dorados", ubicado en zona 1 de Mixco, deseándole éxitos en sus actividades diarias.

Por este medio informo y hago constar que la epesista de la Escuela de Ciencias Psicológicas Norma Lisbeth Morales Méndez, quien se identifica con el carné 9015556, desarrollo su Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, en las instalaciones de este Centro, ubicado en la 8ª. Av. Final 11-30 de la zona 1 del municipio de Mixco, departamento de Guatemala. Por tal motivo se extienda la presente constancia.

Atentamente,

  
Licda. Norma Judith Marroquín  
Administradora  
MAD, Mixco, zona 1





## **PADRINOS DE GRADUACIÓN**

Contador Público y Auditor

Arnaldo Méndez Juárez

Colegiado 2099

Químico Farmacéutico

E. Lineth Alfaro Molina de Noguera

Colegiado 883

## **ACTO QUE DEDICO Y AGRADEZCO:**

A DIOS: por darme la vida y estar siempre a mi lado.

A MI MAMI: por sus sacrificios y consejos que me seguirán hasta reunirme con ella.

A MIS HERMANOS: por ser parte de mi vida y por su cariño.

A MI ESPOSO: por su amor, apoyo, compañía y comprensión.

A MIS HIJAS: por ser mi fuerza y mi inspiración.

A MI TIO Arnaldo Méndez: por apoyarme siempre y ser un gran ejemplo a seguir.

A MI FAMILIA: por estar siempre presente para apoyarme.

A MIS AMIGOS: por sus oraciones y estar siempre motivándome a seguir adelante.

A MI COMPAÑERO DE EPS: Juan Carlos López Valdizón por su gran apoyo incondicional y su cariño.

A MIS PADRINOS DE GRADUACION: por inspirarme a la superación y acompañarme en este momento tan especial.

# ÍNDICE

Resumen

Introducción

## **CAPÍTULO I: ANTECEDENTES**

1.1 Aspecto histórico antropológico .....	6
1.2 Aspecto socio cultural .....	9
1.3 Aspecto socioeconómico.....	12
1.4 Aspecto ideológico político .....	14
1.5 Descripción de la institución.....	15
1.6 Descripción de la población .....	17
1.7 Planteamiento del problema y de las necesidades.....	19

## **CAPÍTULO II: REFERENTE TEÓRICO METODOLÓGICO**

2.1 Abordamiento teórico... ..	21
2.2 Objetivos.....	26
2.2.1 Objetivo general.....	26
2.2.2 Objetivos específicos .....	26
2.3 Metodología .....	26

## **CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA**

3.1 Subprograma de atención directa ... ..	31
3.2 Subprograma de formación .....	38
3.3 Subprograma de investigación .....	43

## **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA**

4.1 Subprograma de atención directa... ..	48
4.2 subprograma de formación .....	52
4.3 Subprograma de investigación .....	54

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones .....	58
5.1.1 Conclusiones generales.....	58
5.1.2 Conclusiones específicas.....	58
5.2 Recomendaciones .....	60
5.2.1 Recomendaciones generales.....	60
5.2.2 Recomendaciones específicas .....	60
Bibliografía.....	62
Anexos .....	64

## RESUMEN

El ejercicio profesional supervisado EPS se llevó a cabo en el centro de atención al adulto mayor “Mis años dorados”, el cual se ubica en la zona I del municipio de Mixco, donde asisten personas mayores de 65 años, son beneficiadas con un programa de integral para el adulto mayor, dirigido y compartido por la Secretaría de obras sociales de la esposa del presidente SOSEP y la Secretaría de obras sociales de la esposa del alcalde. La investigación que se llevó a cabo en este centro tuvo como objetivo apoyar a los adultos mayores para que las muestras de solidaridad fueran reforzadas para una mejor convivencia dentro del centro, por medio de talleres, dinámicas, atención individual y grupal, charlas, actividades lúdicas y de recreación.

El programa tuvo como objetivo el desarrollar las herramientas necesarias para que los adultos mayores pudieran realizar actividades para reforzar y aprender muestras de solidaridad para tener una mejor convivencia dentro del centro. Se abordó desde tres distintos ejes: atención individual, formación y docencia e investigación.

Dentro del eje de Atención directa se proporcionó al adulto mayor atención psicoterapéutica para contribuir a que pueda alcanzar y mantener un buen nivel de calidad de vida acompañado de un nivel de salud mental adecuado.

Dentro del eje de formación, se realizaron actividades tales como talleres, charlas, dinámicas y actividades diversas con el fin de crear espacios de dialogo para que dentro del centro de mis años dorados de Mixco z 1, exista una mejor armonía y convivencia entre los adultos mayores asistentes.

En el eje de investigación se trabajó en relación a las manifestaciones de solidaridad que presenta los adultos mayores dentro del centro con sus iguales, dichas manifestaciones, en algunos casos fueron reforzadas y en otros identificarlas por ellos mismos.

## INTRODUCCIÓN

La tercera edad no es simplemente un proceso físico sino también un estado mental que se encuentra en un cambio revolucionario. Si bien es cierto que con el paso de los años las capacidades funcionales van disminuyendo, esto no es un factor determinante para que puedan llevar un nivel de vida adecuado. La tercera edad es una etapa de vida, en la cual el ser humano al llegar a ésta, sufre de distintas formas de discriminación en nuestra sociedad. Existen creencias que se han ido pasando de generación en generación tanto de la imagen que los adultos mayores presentan de ellos mismos como de la imagen que las demás personas tienen de ellos, siendo algunos de estos estereotipos no válidos.

Al llegar a la tercera edad el ser humano presenta una serie de fortalezas y cualidades de vida únicas, éstas adquiridas por medio de las distintas experiencias de vida, algunas difíciles pero les brindan la capacidad de desarrollar la resiliencia. Estas cualidades, como la sabiduría y la experiencia les ayuda a afrontar los inconvenientes que puedan surgir para seguir adelante con sus vidas. Sin embargo, aunque puedan generar diversas estrategias de afrontamiento, siempre necesitarán del apoyo de los demás y sobre todo de profesionales en la rama de salud mental que les puedan brindar las herramientas necesarias para una adecuada resolución de problemas y un fortalecimiento de su autoestima.

El trabajo del epesista dentro de la institución “Mis años dorados” ubicada en el municipio de Mixco es muy importante; si bien dentro del programa se atiende al adulto mayor desde un enfoque integral, no todos los centros cuentan con un psicólogo específico, es por esto que al ser apoyados con un psicólogo epesista se puede suplir esta necesidad y complementar la atención integral.

El contar con un psicólogo epesista en el centro de atención ubicado en la zona 1 del municipio de Mixco, le brindó a los adultos mayores la posibilidad de poder ventilar sus miedos, preocupaciones, manejar niveles de ansiedad y estrés, y sobre todo poder encontrar soluciones viables y concretas a las diversas problemáticas que se les presentan.

El realizar una intervención psicológica con un adulto mayor, no es una tarea sencilla, es así que en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de

Guatemala, se prepara al estudiante para poder brindar la atención de manera profesional que se necesita, acompañando al adulto mayor en la obtención de un nivel de salud mental adecuado.

En el desarrollo del ejercicio profesional supervisado EPS se logró alcanzar distintas metas de manera efectiva, desde tres distintos ejes que son: atención directa, formación/docencia e investigación. En el eje de atención directa se logró brindar el apoyo psicológico a diversos adultos mayores tanto a nivel individual como grupal, alcanza junto a ellos una solución viable a las problemáticas presentadas, generando espacios de expresión.

En el eje de formación y docencia se logró generar cambios de conducta y las formas de ver y percibir la realidad, concientizándolos de sus acciones y reacciones por medio del fomento de un nivel de autoestima adecuado y el autoconocimiento; todo esto para que puedan estar bien consigo mismos, identificar sus propias formas de reacción y comportarse de una mejor manera en el grupo.

En el eje de investigación se logró alcanzar los objetivos planteados identificando las diversas manifestaciones de solidaridad para trabajarlas dentro del desarrollo del EPS para su posterior presentación en este informe final.

A continuación se presentan cinco capítulos donde se expone el trabajo de investigación llevado a cabo; en capítulo I se presentan datos del municipio y de la institución y la población atendida y la problemática con la cual se trabajó. En el capítulo II se exponen los objetivos y la metodología con la que se trabajó e implementó las diversas temáticas que se desarrollaron.

En el capítulo III se presenta de manera descriptiva las acciones que se llevaron a cabo en cada uno de los tres distintos ejes, donde se abordó a la población atendida, presentando los logros obtenidos. En el capítulo IV se analizan las acciones descritas en capítulo anterior, desde su ejecución hasta el impacto que estas tuvieron en la población atendida y en el epesisita.

## CAPÍTULO I

### ANTECEDENTES

#### 1.1 Aspecto histórico antropológico

El municipio de Mixco pertenece al departamento de Guatemala. Se encuentra ubicado en el extremo oeste de la ciudad capital. Se localiza a 90° 36' 23" de longitud oeste y 14° 37' 59" de latitud norte, con un área total de 132 km<sup>2</sup> y temperatura de 27 °C. Sus límites geográficos son los siguientes: al norte con los municipios de San Pedro Sacatepéquez, San Juan Sacatepéquez y Chinautla, al sur con Villa Nueva, al este con la ciudad de Guatemala y al oeste con el departamento de Sacatepéquez.

Según información recabada por el señor Antonio de Fuentes y Guzmán, quien interrogó al indígena Marcos Tahuit, el término "Mixco" proviene de "Mixco Cucul" traducido como «Pueblo de Loza Pintada» debido a que en este lugar se produce con abundancia, difiriendo de la opinión del señor Luis Arriola quien opina, según datos históricos, que la palabra Mixco viene del Nahuatl Mixconco que significa «Lugar Cubierto de Nubes». Otro origen de la palabra Mixco es que quiere decir México chiquito, a razón de los indios mexicanos que acompañaron de agrado o por fuerza a Pedro de Alvarado. Otra es derivada de la palabra Miztli que quiere decir Lugar de Leones.

El municipio cuenta con 11 aldeas las cuales son: El campanero, Cotió, El Aguacate, Lo de Bran, Lo de Coy, Lo de fuentes, La Brigada, La comunidad, Naranjito, San Ignacio y Sacoj así como cuentan con 27 colonias. Está bañado por los ríos: Pansalic, La Brigada, Mariscal, Molino, De Las Limas, El Zapote, Guacamaya y 9 más; por el riachuelo Tempiscal y las quebradas: El Aguacate, El Arenal, Pansiguir, Sancín. Aquí se encuentra la Sierra de Mixco y los cerros: Alux, de Dávila, del Aguacate, El Campanero, el Cuco, El Naranjo, el Pizote, La Comunidad y 4 más. Cuenta con la reserva de Manantial Cerro Alux, con una superficie de 5,372 hectáreas, la cual es administrada por CONAP. La principal

carretera que atraviesa el municipio es la ruta nacional 1 o Interamericana CA-1 que conduce a la frontera con México.

El Municipio está integrado por 11 zonas de las cuales la mayoría pertenece al área urbana. Cuenta además con ciertas áreas rurales incluyendo algunas áreas protegidas donde es prohibida la tala de árboles.

Mixco es un municipio considerado de primera categoría, puesto que cuenta con más de 100 000 habitantes, aunque la mayor parte de su territorio es absorbida por la expansión de la capital, aún quedan expresiones propias del pueblo mixqueño.

Basado en fotos, escritos e historias que fueron narradas de padres a hijos, la Municipalidad de Mixco o ayuntamiento inició sus labores con la conquista de los españoles, y es precisamente Pedro de Alvarado quien la inauguró en 1526. Era conocido como Santo Domingo Mixco. Después del terremoto de Santa Marta en 1773 que asoló la capital de Santiago, Mixco fue por corto tiempo sede del gobierno.

La municipalidad de Mixco, durante la época colonial, dependió de la alcaldía mayor de Sacatepéquez.

Fue un cuartel militar. Durante la guerra civil de 1829, Mixco fue teatro de sangrientos sucesos, habiéndose librado una batalla conocida como combate de San Miguelito. El 18 febrero 1829 las tropas de la guarnición de Guatemala derrotaron a una gruesa división del ejército de Morazán, en donde se otorgó a Mixco el título de Villa de La Victoria.

Con el gobierno del general Justo Rufino Barrios y del licenciado Miguel García Granados, todas las municipalidades de Guatemala ganaron la autonomía en la firma del acta de Patzicía de 1877. Sin embargo, en 1915 aún mantenían la costumbre de tener dos alcaldes: uno ladino y uno indígena. A éste último lo llamaban Alcaldito. Se debe recalcar que los Alcalditos de aquel entonces tenían más poder que los alcaldes ladinos. La mayoría de alcaldes ladinos eran personajes de la Calle Real, que voluntariamente aceptaban el cargo por un período no mayor de un año, sin sueldo al igual que el alcalde de indígenas, que era electo por el pueblo en la Cofradía de Santo Domingo de Guzmán.



Mixco cuenta con parajes como: Belén, La Brigada, San Cristóbal y el Tanque.

Después del terremoto de 1976 muchas personas de otros departamentos como Quiché, Chimaltenango y Sacatepéquez se trasladaron a la Villa de Mixco donde se asentaron y formaron nuevas familias.

En el pasado Mixco se dividía en ocho haciendas: Hacienda de Castilla, Hacienda de Campanero, Hacienda de Córdova, Hacienda del Incienso, Hacienda del Naranja, Hacienda del Capellán, Hacienda de Mansilla y Hacienda de Serrano.

La Villa de Mixco fue elevada a la categoría de ciudad el 1 de agosto 2008, después de nueve años de haber sido aprobado el Acuerdo Gubernativo 524-99. La publicación en el Diario de Centro América -órgano divulgativo oficial del gobierno- el Ministerio de Gobernación acordó «elevar a la categoría de Ciudad el lugar denominado "Villa de Mixco".

En este municipio predomina la zona industrial del departamento. Su agricultura es escasa, por lo que su economía se basa en la industria, ganadería bovina, porcina, avicultura, servicios y comercio.

La zona 1 de Mixco conserva en alguna medida el sistema de cofradías indígenas y se celebran dos festividades durante el año. En enero, en honor a la Virgen de Morenos y en agosto, a Santo Domingo de Guzmán. Entre las danzas folklóricas que se presentan en este Municipio se puede mencionar la de Los Moros

La población del municipio de Mixco ha ido en notable aumento, en relación con los otros municipios del Departamento de Guatemala, éste presenta un volumen poblacional de gran magnitud. Es el municipio con mayor concentración de población después de la ciudad capital.

A pesar de los cambios que surgen día a día dentro de la sociedad de Mixco respecto a los ambientes físicos, biológicos y psicológicos, los vecinos se van adaptando a estos de manera integral, lo cual afecta directa o indirectamente su calidad de vida.

## 1.2 Aspecto sociocultural

El municipio de Mixco todavía alberga una población indígena de origen Pocomam, que viste trajes típicos, que practica costumbres y tradiciones ancestrales como las cofradías. Por esta razón el idioma maya más hablado en la región es el Pocomam y el español por el resto de sus habitantes.

Se conserva el uso de la marimba en los actos sociales, se amenizan bailes sociales, cumpleaños y bodas. En los parques se realizan conciertos, amenizados también por la marimba para celebrar días festivos.

Cuenta con el Comité Folklórico Pocomam cuyo objetivo es preservar rasgos propios de su cultura ancestral, su función es velar por la conservación del idioma pocomam, las costumbres y tradiciones de la preconquista y todas aquellas que fueron inculcadas por los conquistadores. Entre las tradiciones está: el baile del torito y el baile del venado. Entre sus costumbres está la gastronomía propia del lugar, cuyos productos son el chocolate, el tamal, entre otros.

En el municipio existen 8 cofradías, pero las principales son: La Cofradía de Morenos, la Cofradía de Santo Domingo de Guzmán, la Cofradía de Morenos, se fundó inicialmente con elementos masculinos y posteriormente se fue integrando a las mujeres.

Actualmente está integrada así: un tesorero que es el cargo principal en el sector masculino, 35 pares de mayordomos, la primera capitanía que es el elemento principal en el sector femenino y 28 pares de capitanes que trabajan durante todo el año a nivel urbano-rural según la información proporcionada por el Director de la Casa de la Cultura, lugar donde existe una biblioteca al servicio de la comunidad.

Además se menciona el Comité de Agua de San Jerónimo que se formó con el fin de proteger y mantener el servicio de agua a la comunidad, llevando un control de calidad y cantidad de la misma para servicio del vecindario.

La Arquidiócesis de Guatemala considera a Mixco como parroquia extraurbana y celebra dos festividades durante el año las cuales son consideradas importantes por

sus habitantes. Una de ellas en agosto, en honor a Santo Domingo de Guzmán, y la otra en enero, en honor a la Virgen de Morenos.

Actualmente, en la zona 1 de Mixco predomina el idioma español, pero debido a que su población en su mayoría procede de los departamentos de Chimaltenango y Sacatepéquez, su segundo idioma es el Cakchiquel. El Pocomán, que es el idioma materno, es hablado por un pequeño número de la población indígena pero se habla poco en Mixco, ya hace aproximadamente 50 años se perdió el idioma. Se habla más en Palín y Chinautla.

Según el Ministerio de Cultura y Deportes hay dos clases de folklore guatemalteco, uno es el material y el otro es espiritual, en el municipio de Mixco el folklore material se representa a través de la elaboración del chocolate, los dulces típicos, chicharrones, la pirotecnia y en un bajo porcentaje lo que es la alfarería. El folklore espiritual se representa a través del baile de torito, el baile de moros y cristianos, elección de la Princesa Pocomam, fiestas titulares, ferias, ceremonias, música folklórica, entre otras.

La población originaria de Mixco es de aproximadamente 142,000 habitantes; ya que después del terremoto de 1976 muchas personas de otros departamentos como Quiché, Chimaltenango, Sacatepéquez se trasladaron a la Villa de Mixco donde se asentaron y formaron nuevas familias. La característica que define a la población mixqueña es que están orgullosos de sus costumbres y tradiciones, son gente afable, respetuosa que continúan con sus celebraciones a través de generaciones.

La Iglesia católica ha jugado un papel importante en este pueblo, ya que ha logrado que la identidad cultural no se pierda. Por otra parte es interesante saber que el pueblo mixqueño tiene un marcado racismo entre indígenas (mayas) y ladinos; es notable la rivalidad que existe, ya que en las celebraciones a la Virgen de Morenos los ladinos acaparan la atención del pueblo y en la cofradía participan personas selectivas con elevados niveles económicos; dejando a un lado a los indígenas. En cambio en las celebraciones a Santo Domingo de Guzmán participa todo el pueblo, principalmente indígenas; quienes sacan la procesión de dicho Santo desde el año de 1700, los bailes de moros y cristianos y de toritos duran hasta diez horas.

Según datos de la Casa de la Cultura, el pueblo celebraba sus ritos religiosos y se congregaba para disfrutar del famoso juego de pelota maya, lo cual se realizaba en Mixco Viejo, que posee una belleza única e historia que es digna de recordar gracias a la valentía e ingenio militar de sus habitantes. Según Lehmann Mixco Viejo es una ciudad joven, data del siglo XIII, entre los años 900 al 1525 de nuestra era y probablemente en sus mejores días albergó hasta unos 9 mil habitantes. Permite a los visitantes ir y volver el mismo día por la cercanía con la capital.

En el municipio de Mixco ha habido en el desarrollo de su historia, a diversos personajes importantes tales como: Jorge Surque “la Pulga Mixqueña”, quien se convirtió en el primer ganador de la vuelta ciclística a Guatemala en el año 1957, lamentablemente falleció trágicamente en el año 1961. Y se le recuerda con mucho cariño y Víctor Canel España Nació el 17 de Noviembre de 1933 en el municipio de Mixco, quien al lado de Jorge Surqué ganó competencias internacionales importantes.

La zona 1 de Mixco conserva en alguna medida el sistema de cofradías indígenas y se celebran dos festividades durante el año. En enero, en honor a la Virgen de Morenos y en agosto, a Santo Domingo de Guzmán. Entre las danzas folklóricas que se presentan en este Municipio se puede mencionar la de Los Moros

Las actividades culturales que se realizan en Mixco son diversas y respecto al adulto mayor, la asistencia y participación a estas es limitada, por diversas situaciones la asistencia a estos eventos no es posible, una de las más importantes es el clima, ya que el clima frío o cálido les afecta directamente en su estado de salud, también por el interés, ya que las costumbres actualmente han cambiado en su dinámica, creando sesgos en su aplicación, ejecución y forma de desarrollarse. Otra situación por la cual su asistencia es limitada es por permanecer de pie mucho tiempo o bien caminar excesiva distancia, ya que el cansancio es evidente por el paso de los años o bien presentan alguna limitante de movimiento, sin embargo, siempre se puede observar que adultos mayores siguen asistiendo, aunque en menor cantidad a las distintas actividades de las costumbres que se desarrollan en Mixco.

### 1.3 Aspecto socioeconómico

El desarrollo económico del municipio de Mixco se observa principalmente en la cabecera municipal, donde se pueden identificar comercios y negocios localizados alrededor del parque, pertenecientes a familias económicamente poderosas.

Existen comercios modernos tales como: Bancos, Restaurantes, Almacenes, Laboratorios Fotográficos, entre otros, también cuenta con negocios antiguos y prominentes entre los cuales se puede mencionar las panaderías, coheterías, venta de productos tradicionales como el chocolate, así como las personas que se dedican a la venta de ganado porcino.

También están los propietarios de buses de transporte urbano, los cuales en su mayoría pertenecen a las familias, Rivera y Chinchilla, entre otro tipo de negocios se encuentra la venta de vasos, cántaros, tinajas, platonos y trastos de cerámica pintada y barnizada constituyen la base del comercio mixqueño; así como la fabricación de jabón, licor, pieles, chocolate, y los productos porcinos.

Mixco es un municipio que se ha visto atrapado en la globalización económica, debido a su cercanía con la ciudad capital, lo que lo ha vuelto cuna de grandes negocios tanto extranjeros como nacionales. Cuenta con un aproximado de cuarenta y siete industrias de diferentes tipos de producciones, entre las que figuran, seis de textiles, cuatro de plástico, dos de yeso, seis de alimentos, dos metálicas y veintiuna de químicas.

La proliferación de maquilas ha sido lucrativa para muchas personas que han decidido abandonar sus oficios tradicionales en la búsqueda de un mayor ingreso económico, y por ello es que en los últimos años Mixco se ha ido convirtiendo en un pueblo “dormitorio”, es decir que las personas permanecen la mayor parte de su tiempo fuera del municipio y acuden a él solamente para descansar y dormir. Este fenómeno se da debido a su cercanía con la Capital, lo que ha engrosado cada vez más el índice migratorio en esta zona.

Estas actividades económicas proporcionan bienestar desde el punto de vista de ubicación, independencia e integración familiar pero no contribuyen a la

conservación del medio ambiente, ya que la mayoría de industrias no cuenta con las medidas necesarias para evitar la contaminación.

Las posiciones sociales en la cabecera municipal de Mixco tienden a ser hereditarias, tal como dice Ralph Linton (1939) estos son estatus atribuidos o adscritos, aunque en las unidades de servicio es estatus se vuelve de tipo adquirido o logrado a través del mérito.

En este lugar se puede observar que las formas de vivienda se vinculan al aspecto económico, de lo cual sabemos que en la “Calle Real” (Cuarta Calle), se ubican las familias tradicionalmente acomodadas siendo algunas de ellas: Mancilla, Rivera, González, Castro, Gómez, Juárez, entre otras importantes, y en la parte céntrica del pueblo habitan las familias que son de cierto abolengo o prestigio dentro de la comunidad entre ellas podemos mencionar: Rivera, Álvarez, Gálvez, Santos, Castillo, Mendoza, Velásquez, Lickez, entre otras; mientras a los alrededores se encuentran las familias con menos tiempo de vivir en el lugar, y las partes más alejadas se han convertido en refugio de inmigrantes departamentales.

El municipio de Mixco mantiene un nivel sanitario aceptable: en el existen clínicas particulares y sanatorios. Cuenta además con los siguientes centros y puestos de salud: puestos de salud Belén, puesto de salud de lo De Coy, puesto de salud Ciudad Satélite, control de Salud Villa de Mixco, además de su respectivo Centro de Salud, además cuenta también con instalaciones del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social –IGSS–.

Está ubicada en este municipio una estación de Policía Nacional Civil y 15 sub-estaciones distribuidas en las diferentes comunidades, también posee con Policía Municipal de Tránsito.

El servicio urbano y extraurbano de buses es prestado por la corporación “La Morena”, cuyo recorrido es alrededor del municipio de Mixco y la capital.

#### **1.4 Aspecto ideológico político**

El municipio de Mixco es independiente y desarrollado. Cuenta con servicios propios proveídos y controlados por su administración municipal los cuales son los siguientes: drenajes, limpieza y policía de tránsito EMIXTRA. Cuenta además con servicios de salud, mercados, bancos, delegaciones de policías, juzgados, centros educativos de nivel primario, secundario, diversificado, parques, canchas deportivas, iglesia parroquial, telégrafos, servicios de telefonía, entre otros. Se menciona además el Comité de Agua de San Jerónimo que se formó con la finalidad de proteger y mantener el servicio de agua a la comunidad, llevando un control de calidad y distribución del servicio a todo el vecindario.

Las costumbres de origen pocomam que han perdurado por más de tres siglos se han perdido casi en su totalidad, el idioma tradicional y su traje típico ya casi no es usado.

Lo que hay que destacar es que las tradiciones religiosas mantienen unidos a los habitantes, no importando si son ladinos o indígenas. Antiguamente las actividades de la Virgen de Santo Domingo eran llevadas a cabo solamente por habitantes indígenas y las que se realizaban en honor a la Virgen Morenos únicamente por personas ladinas. Actualmente existe unidad en la organización y realización de las actividades. Además existen grupos de mujeres que forman la hermandad de la Virgen de Dolores y de la Virgen de Soledad, siendo la celebración de ambas en Semana Santa, incluyendo el sábado de gloria y la Hermandad de la Inmaculada Concepción, la cual se celebra el 8 de diciembre. Además hay participación del sexo masculino en las Hermandades de Jesús Nazareno y Jesús Sepultado en Semana Santa.

Es importante mencionar, además, que dentro del Manual de organización y funciones de la Municipalidad de Mixco del año 2016, se encuentra el artículo 36, inciso 9 que establece: “De la familia, la mujer, la niñez y la juventud, adulto mayor o cualquier otra forma de proyección social; todas las municipalidades deben reconocer, del monto de ingresos recibidos del situado constitucional un monto no menor del 0.5% para esta Comisión, del Municipio respectivo”.

## 1.5 Descripción de la Institución

El ejercicio profesional supervisado EPS se desarrolló en el Centro de Atención “Mis años dorados”, ubicado en la 8a. avenida final 11-30, zona 1 del municipio de Mixco. Este centro está dirigido por la Secretaria de Obras Sociales de la esposa del Presidente SOSEP, que fue creada mediante Acuerdo Gubernativo número 893-91 del 22 de noviembre de 1991. En el momento de su creación se le asignaron las siguientes atribuciones:

- a) Definir políticas para la formulación y planificación de sus programas y actividades.
- b) Velar por la correcta y oportuna ejecución de sus programas mediante normas y procedimientos que garanticen el cumplimiento de sus objetivos y metas.
- c) Promover la participación comunitaria a través de los programas formulados y planificados y lograr el desarrollo de estos para beneficio de la República a la cual van dirigidos”

La misión institucional de la SOSEP es promover y apoyar acciones en educación, salud y desarrollo comunitario que incidan positivamente en los grupos vulnerables del país, para lograr una nueva generación de guatemaltecos y guatemaltecas sanos, con oportunidades de desarrollo y mejora de calidad de vida a través de la participación de la mujer y su entorno familiar. Se identifican como los grupos más vulnerables a los niños y niñas menores de 6 años a mujeres del área rural y a los adultos mayores, observando la aplicación de los principios de solidaridad, transparencia, ética y equidad (Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente, s.f.)

Su visión institucional es lograr la organización comunitaria y la oportunidad de contar con mejores herramientas que permitan a la población más vulnerable ser autosuficiente y capaz de mejorar su calidad de vida, integrando las acciones de sus programas como articuladores del esfuerzo social del Gobierno, sector productivo y la sociedad civil en el fortalecimiento del capital social (Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente, s.f.).



La SOSEP trabaja en coordinación con la Primera Dama de la Nación. Los Centros de Atención “Mis años dorados” están dirigidos específicamente a adultos mayores, los cuales tienen por objeto mejorar las condiciones de vida de las personas beneficiadas, quienes no cuentan con los recursos necesarios para poder obtener alimentos diariamente.

El programa fue creado con la finalidad de prestar servicios de atención integral a las personas mayores de 60 años en condición de pobreza y extrema pobreza; para respetar y promover sus derechos humanos, facilitándoles servicios de atención para mejorar sus condiciones y calidad de vida, actualmente cuenta con 62 centros a nivel nacional.

Al centro de Mixco asisten personas de la tercera edad que residen en la cabecera municipal de Mixco y lugares aledaños, lo cual les facilita obtener los beneficios que este programa lleva a cabo.

El mismo cuenta con una adecuada infraestructura para brindar los servicios necesarios a los beneficiados. Las instalaciones cuentan con parqueo para el autobús que transporta a los adultos mayores. Área verde con un kiosco donde se realizan actividades al aire libre. Por la mañana los beneficiados se ejercitan, con la dirección de la fisioterapeuta, para mantener una buena salud física y por la tarde se realizan actividades enfocadas a terapia ocupacional, llevando a cabo proyectos con materiales como telas, frascos y siembra de plantas.

En el salón principal es donde comparten los alimentos: refacción matutina, almuerzo y refacción vespertina, los alimentos son preparados por personal de la municipalidad de Mixco, previa elaboración de dieta supervisada por nutricionista. Para la elaboración de los alimentos se cuenta con estufas, refrigeradoras y todos los utensilios necesarios para servirla, cumpliendo con las normas de higiene necesarias.

Existe una sala de enfermería a cargo de una enfermera auxiliar quien se encarga de brindar primeros auxilios en caso de emergencia y regularmente toma la presión a los beneficiados.

Para los que quieran ejercitarse con aparatos, existe un salón con máquinas apropiadas para realizar rutinas de ejercicio.

Los servicios sanitarios están en muy buen estado y cuentan con lo necesario para que los adultos mayores mantengan una buena higiene mientras permanezcan en el centro, aunque existe la limitante que en ocasiones escasea el agua y tienen que guardar en recipientes para poder cubrir las necesidades sanitarias.

Hay una oficina de administración donde están registrados todos los beneficiados y donde se archiva papelería propia de la institución.

Las bodegas que existen es donde se guardan todos los implementos y materiales que se utilizan en las diferentes áreas, cocina, enfermería, baños, área verde y cocina.

En el corredor hay colocadas aproximadamente unas 20 sillas, las cuales son utilizadas por los beneficiados para descansar, tomar pequeñas siestas o conversar.

Se llevan a cabo jornadas médicas, jornadas odontológicas y actividades recreativas realizadas por colegios o instituciones que buscan brindar ayuda en este centro

## **1.6 Descripción de la población**

Una de las condiciones propuestas por la SOSEP para que las personas puedan ser beneficiadas con el programa social del Centro de atención “Mis años dorados” es que tengan más de 60 años. Son personas de clase media baja, de escasos recursos económicos. El 99% son capaces de desplazarse por ellos mismos mientras que solamente el 1% presenta alguna dificultad para caminar. El 100% de los beneficiados toma por su cuenta los alimentos que se les proporcionan.

Algunas características personales que se identifican en la mayoría es que tratan de sobreponerse a la realidad de haber sido excluidos de espacios políticos, sociales y familiares. Son participativos y animados, tienen energía y muestran interés en participar en las actividades que se llevan a cabo específicamente en el baile; a

pesar de las características propias de cada uno, no existe discriminación entre ellos. Tienen como factor común la creencia en Dios.

La mayoría de los adultos mayores viven solos, quienes viven con algún familiar permanecen solos durante el día. El lugar donde viven es simplemente un cuarto donde únicamente tienen lo necesario para cocinar y otros prefieren no preparar alimentos por el temor de provocar algún incendio o porque aumenta el valor del alquiler del lugar donde viven. Existen adultos mayores que han heredado a sus hijos, quienes luego se desentendieron de ellos no permitiéndoles vivir en su casa. Se ha identificado que existe dificultad para compartir con sus vecinos y prefieren llegar desde que abren el centro de atención, hasta que lo cierran para no tener comunicación con ellos.

Dentro del centro existen adultos mayores que únicamente llegan a almorzar debido a que por la mañana se dedican a vender productos en el mercado para aumentar sus ingresos económicos y poder cubrir sus gastos, los que viven con algún familiar optan por salir y tomar los beneficios del centro para no causar molestias.

La mayoría presenta características de descuido personal con relación a su higiene personal, porque las condiciones de vivienda no les permite bañarse diariamente, además el 80% ya no cuenta con toda su dentadura, esto debido a la falta de interés y a la inadecuada higiene bucal que poseen.

Dentro de los beneficiarios existen quienes son jubilados, otros reciben el bono del adulto mayor ambos de Q400.00 respectivamente con lo cual cubren sus costos mínimos, por lo tanto la atención que les brinda el centro para ellos es importante porque la comida que les proporcionan es su único sustento alimenticio.

Una de las características de la población es que tienen muy arraigadas las costumbres que han sido transmitidas de generación en generación y disfrutan de ellas; participan de las tradiciones del municipio, les gusta asistir a las ferias por lo cual están pendientes de las fechas y participan de ellas, como forma de mantenerse activos.

La mayoría de los adultos mayores son ladinos, el idioma que hablan es el español, aunque asisten pocos que hablan pocomam y su vestimenta es traje típico. Al conversar con ellos se evidencia un grado de escolaridad bajo, específicamente el nivel primario, pero que poseen un amplio conocimiento social y de valores de vida. Por lo tanto su experiencia de vida y el relacionarse con más personas les ha permitido entablar una conversación y hablar de temas de actualidad, con un lenguaje adecuado y coherente.

Debido a los estereotipos existentes relacionados con la edad, es casi imposible para ellos obtener algún empleo formal, aunque muchos cuentan con las capacidades necesarias para hacerlo, pero tomando en cuenta que son adultos mayores y pasan de los 60 años, no los emplean y son excluidos, no apreciando así su experiencia y responsabilidad.

La mayoría de la población adulta mayor es originaria de Mixco, sus padres vivieron en el municipio y sus alrededores, algunos migraron de algunos departamentos y se establecieron en el municipio y formaron su familia, teniendo al menos 10 años de vivir en el lugar; por lo mismo, muchos tienen costumbres y tradiciones tanto de la capital como del municipio.

### **1.7 Planteamiento de los problemas/necesidades psicosociales**

En el Centro de Atención “Mis años dorados” se pudo observar que los beneficiarios son atendidos por un administrador, una enfermera, una terapeuta ocupacional y personal de la cocina, quienes han tenido contacto directo con ellos al menos por un año, quienes refiere que existen muchas necesidades y problemas psicosociales que ellos como personal no han podido resolver o ayudar a buscarles solución, por no tener la preparación profesional específica para hacerlo, además se ha tenido la oportunidad de entrevistar a los adultos mayores en forma individual para conocer de cerca la problemática existente relacionada a los factores que determinan la salud mental, siendo estos: sociales, psíquicos y biológicos.

El principal problema que pueden evidenciarse es la depresión, la cual es un trastorno mental que puede causar ansiedad, presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio, falta de concentración y falta de interés en realizar diferentes actividades.

Una de las principales causas de acuerdo a lo observado, el abandono el cual es uno de los problemas más frecuentes a los que se enfrentan los adultos mayores que asisten al Centro de Atención "Mis años dorados". Han sido abandonados por sus familiares, no cuentan con recursos económicos para poder comprar alimentos ni para pagar el alquiler de una vivienda adecuada, lo cual les causa desasosiego. Presentan temor a enfermarse por no contar con los recursos para asistir a un doctor ni para comprar medicinas. En algunos casos, no tienen comunicación con nadie en el lugar donde viven, por lo cual reflejan mucha necesidad de ser escuchados.

Por el declive en sus capacidades físicas, a algunos se les dificulta caminar por sí mismos y esa dependencia les causa tristeza y sentimiento de inutilidad. Son víctimas de malos tratos por parte de los conductores de autobuses por su aspecto físico y la dificultad que presentan en su movilidad. Además existe disminución en las capacidades funcionales, presentando trastorno de sueño, específicamente insomnio.

En el área cognitiva presentan dificultad con relación a la memoria y para concentrarse. En el aspecto conductual presentan comportamientos de agresividad en contra de sus compañeros, estas conductas se presentan a la hora de tomar los alimentos, ya que cada se apropió de un lugar en la mesa, y el no respetar los asientos, causa molestia. La percepción que tienen de la vejez es negativa, lo cual hace que en su mayoría no busquen un crecimiento personal, la sumisión es evidente y surge de la percepción de la incapacidad de funcionar en distintas áreas independientemente y temen que la ayuda que se les brinda les sea retirada, resignándose a vivir como actualmente se encuentran. Esto repercute en la autoestima porque consideran la vejez como un sinónimo de deterioro, fealdad y decadencia.

## CAPÍTULO II

### REFERENTE TEÓRICO METODOLÓGICO

#### 2.1 Abordamiento teórico de los problemas/necesidades psicosociales

La proporción de adultos mayores está aumentando rápidamente en Guatemala. Con el paso de los años son muchos los factores sociales, psíquicos y biológicos que determinan la salud mental de dicho grupo etario. Estos factores no se han tomado en cuenta para que ellos puedan vivir de manera digna. No poseen una vivienda digna, los pocos recursos económicos no son suficientes para tener una adecuada alimentación y la posibilidad de laborar es nula, debido a los paradigmas existentes en relación con los más jóvenes. Muchos son excluidos de la sociedad por las limitaciones que presentan por el paso de los años y principalmente por el declive o deterioro de sus capacidades para realizar actividades de la vida cotidiana.

Las necesidades afectivas que tienen los adultos mayores no son satisfechas debido a que la mayoría son abandonados por sus familiares. Todos estos factores los vuelven vulnerables situación claramente evidenciada en los adultos mayores del centro de atención "Mis años dorados".

Se observó la existencia de problemas y necesidades en los adultos mayores que les impiden gozar de bienestar y una buena calidad de vida, los cuales se presentan a continuación:

#### **Ansiedad:**

Es el estado emocional en el que se experimenta una sensación de angustia y desesperación permanentes, por causas no conocidas a nivel consciente. Puede afectar a personas de todas las edades y sobre todo a aquellas que están sometidas a una tensión familiar o laboral constante, en aquellas que han arraigado en sus patrones conductuales un sentido de perfeccionismo hacia todo lo que hacen y sus síntomas incluyen la incapacidad de relajarse, tensión muscular, latido rápido o acelerado del corazón, preocupación por el futuro, alerta constante a las amenazas potenciales y dificultades para dormir.

Las causas de la ansiedad en el adulto mayor pueden ser muy variadas, una de las principales es que es provocada por problemas que arrastran las personas del pasado, lo cual puede agravarse en edades avanzadas. Pero existen otras causas específicas propias que se producen a partir de los 65 años, la jubilación, el progresivo deterioro de la salud y las capacidades, la pérdida de la autonomía personal, la incapacidad de desenvolverse en la vida cotidiana, el aislamiento social, la reducción de los ingresos económicos o la cada vez más cercana presencia de la muerte pueden provocar signos depresivos y ansiosos en muchas personas.

La ansiedad es un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos. Produce en la persona un deterioro del funcionamiento psicosocial y fisiológico. Cuando se presenta en momentos inadecuados o es tan intensa y duradera que interfiere con las actividades normales de la persona, se la considera como un trastorno. La convivencia en el Centro de Atención "Mis años dorados" se les dificulta a los adultos mayores por el hecho de compartir por más de 6 horas con personas que no comparten entre ellas los mismos intereses, creencias, costumbres, etc. En la realización de actividades se evidencia la falta de concentración y poco o ningún interés en participar de las actividades, presentando desánimo y algunos optan por dormir.

### **Depresión:**

La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento. Supone una de las patologías más frecuentes en atención primaria, y es la primera causa de atención psiquiátrica y de discapacidad derivada de problemas mentales. La incapacidad física que provoca el paso de los años es una realidad que viven los adultos mayores del centro. Los pensamientos de incertidumbre y el pesimismo ante el futuro los hace reaccionar negativamente ante cualquier estímulo que se les pueda brindar. Muchas veces muestran desconfianza y son incapaces de disfrutar de actividades preparadas especialmente para ellos.

**Sentimiento de soledad:**

La vejez es una etapa de la vida en la que suceden una serie de pérdidas que provocan la aparición del sentimiento de soledad. Entre otras definiciones, Madoz describe la soledad como el convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional.

En el Centro de Atención “Mis años dorados” se evidencia las consecuencias negativas que provocan los sentimientos de soledad en los adultos mayores. No tienen quien los atiende y no presentan relaciones afectivas significativas que satisfagan sus necesidades, por ello aprovechan su estancia para conversar y socializar, además cuentan con el apoyo del personal que hace posible para que experimenten el sentido de pertenencia, ya que no hay exclusión a la hora de las actividades realizadas, la exclusión a las actividades es únicamente debido a las dificultades que presentan a nivel físico y mental.

**Necesidad de ser escuchado:**

Goleman en sus investigaciones sobre la inteligencia emocional, identificó el arte de saber escuchar entre las principales habilidades de las personas con altos niveles de inteligencia emocional. La considera como la primera de las aptitudes que determinan el manejo de las relaciones, lo que posibilita comprender a los demás, en lo que se incluye percibir sentimientos y perspectivas ajenas, e interesarse activamente por sus preocupaciones.

Los adultos mayores que asisten al centro muestran la necesidad de ser escuchados, al conversar con ellos muestran el interés por compartir sus historias de vida y experiencias que les han sucedido a lo largo de su vida. Necesitan ser comprendidos y que se conozcan sus intereses y preocupaciones o simplemente tener a alguien a su lado que los escuche con atención y respeto.



**Temor a la muerte:**

Este miedo se manifiesta a nivel social a partir de un mecanismo de formación reactiva, en el que las personas han desarrollado un "culto obsesivo" por la belleza y la eterna juventud, que se ve reforzado permanentemente por los más media transformando al cuerpo como un objeto a partir del cual se puede obtener la felicidad eterna, Para Lipovetsky (citado en Cuello 2002) se trata de "... una sociedad centrada en la expansión de las necesidades que reordena la producción y el consumo de masas bajo la ley de la obsolescencia, de la seducción y de la diversificación."

Al abordar este tema con los adultos mayores beneficiados se puede evidenciar que adoptan posturas fatalistas. Muchas veces el hablar del tema provoca bromas y evasivas. El tener que seguir causando problemas para su familia, aún después de muertos, les causa angustia y preocupación.

**Sumisión:**

La sumisión es una actitud, un comportamiento que puede desarrollar una persona, que implica sometimiento, subordinación, acatamiento en todo nivel y sentido a otra persona o grupo y que resulta normalmente de estar ese individuo en un escalón o altura menor, o en su defecto por encontrarse amenazado o haber sufrido algún tipo de ataque violento que desencadena esa sumisión.

Los beneficiados en el centro actúan sumisamente ante cualquier instrucción que se les dé. No reaccionan aunque se produzcan eventos que puedan afectarlos. Se observa temor en sus rostros y según manifiestan están muy agradecidos por los beneficios que se les proporcionan y se resignan a aceptar cualquier ayuda que se les brinde por temor a ya no ser recibidos en el centro y por ello a no contar con la alimentación y los servicios que se les brinda. Muchas veces se reprimen por temor a ser excluidos del centro y toleran situaciones incómodas por parte de los demás adultos mayores.

**Pérdida de memoria:**

La memoria es un proceso psicológico que sirve para almacenar información codificada. Dicha información puede ser recuperada, unas veces de forma voluntaria y consciente y otras de manera involuntaria.

Posiblemente lo más importante para los beneficiados del centro de atención del adulto mayor es conservar sus recuerdos y sus vivencias. Por el deterioro de esta función muchos sufren de frustración al intentar transmitir lo vivido o llevar una vida normal donde no haya dependencia para realizar sus actividades cotidianas o su vida no corra peligro por olvidos involuntarios.

**Insomnio:**

Es un término ampliamente utilizado para referir la percepción subjetiva de sueño insuficiente o no restaurador.

Diversos factores pueden contribuir a la presentación del insomnio. Estos factores incluyen malos hábitos para dormir, lo que conduce a una higiene del sueño inadecuada, cambios asociados con el envejecimiento, como la jubilación, los problemas de salud, hospitalización, la muerte de su cónyuge o de algún familiar, así como los cambios en el ritmo cardíaco.

Los episodios cortos de sueño que realizan los adultos mayores en el centro evidencian trastornos en el sueño. Algunos toman medicina para conciliar el sueño. Otros por el lugar donde viven, no tienen un lugar adecuado para descansar. No le dan la importancia necesaria a esta necesidad, ya que según manifiestan, recuperan en el centro las horas que no han dormido. A pesar de que los cambios en los patrones normales del sueño pueden ser parte del envejecimiento, en el caso de los beneficiados del centro podrían ser indicios de procesos patológicos que pueden ser objeto de intervención, debido a las condiciones en que viven.

## 2.2 Objetivos

### 2.2.1 Objetivo general

Desarrollar un programa de intervención que permita potencializar las manifestaciones de solidaridad para una mejor convivencia en el Centro “Mis años dorados”.

### 2.2.2 Objetivos específicos

#### Subprograma de atención directa:

Proporcionar atención psicoterapéutica al adulto mayor contribuyendo así a una mejorar calidad de vida durante la vejez.

#### Subprograma de formación:

Generar espacios de diálogo y recreación para promover convivencia y armonía entre los adultos mayores.

#### Subprograma de investigación:

Identificar los factores que influyen para que los adultos mayores presenten manifestaciones de solidaridad.

## 2.3 Metodología

Para que los resultados de la implementación del proyecto de EPS que se realizó en el Centro de Atención “Mis años dorados” pudieran ser recolectados, analizados y clasificados, se trabajó con diferentes metodologías para poder cumplir con los objetivos.

Metodología Cualitativa: Esta metodología se enfoca en todos aquellos aspectos que no pueden ser cuantificados. Se trata de un procedimiento interpretativo y analítico a través de la observación directa, las entrevistas o documentos.

En el Centro de Atención “Mis años dorados”, por medio de las narraciones de vida de los beneficiados se pudo construir realidades que les afectan. Además se

realizaron entrevistas a las personas quienes han sido encargados de brindarles los cuidados en el centro durante varios años atrás. En su convivencia con otras personas de su misma edad, están expuestos a situaciones que afectan su comportamiento, por lo tanto por medio de la observación y teniendo acceso al registro que cada uno de ellos lleva, se pudo identificar aspectos importantes de las problemáticas y de las intervenciones.

Metodología participativa: Concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción, reconstrucción y de-construcción del conocimiento y no como agentes pasivos, simplemente receptores. Es precisamente eso lo que se pretendía con los adultos mayores del centro, lograr la participación de la mayoría para promover una mejor calidad de vida en la vejez y tener buenas relaciones con los demás beneficiados, todo esto partiendo de su realidad cotidiana.

Se recogen ideas y contradicciones de las distintas posiciones, y se devuelven para que la gente analice sus puntos clave, las líneas o caminos que se deben tomar. Así como priorizar las causas que se atendería y por dónde enfocar el proceso. Permitió analizar conjuntamente propuestas, para construir bases que ayudaran a los beneficiados a tener una mejor salud mental y lograr una mejor estabilidad emocional.

Otra de las características de la metodología participativa es que es lúdica, porque a través de juegos se pudo llevar a cabo talleres donde los beneficiados trabajaron la memoria y reforzaron el respeto y la tolerancia. Uno de los principales objetivos de la participación grupal fue hacer sentir a los beneficiados que pertenecen a un grupo, para de esta forma reducir el impacto que tiene la exclusión a la que están expuestos cotidianamente.

Metodología analítica: Para comprender la esencia de un todo, hay que conocer la naturaleza de sus partes. En el caso de los adultos mayores se conoció su pasado o parte de él, para entender el porqué de las situaciones que actualmente se encuentran viviendo, es un modo ordenado de proceder para llegar a un fin determinado. En el centro de atención se llevó a cabo las actividades ordenadamente, las cuales marcaron el camino a seguir para construir un estilo de

vida que favoreció las relaciones interpersonales y contribuyó a que los beneficiados se encontraran alegres, conocieran sus fortalezas y mantuvieran cuidado de sí.

### **Fases en las que se organizará el proceso de EPS.**

Diagnóstico: Con base a la observación, entrevistas con el personal que labora en el centro de atención, entrevistas con los adultos mayores, el involucramiento en las actividades que realizan a diario, se realizó el proyecto de factibilidad en función de las necesidades existentes y tomando acciones para poder elaborar estrategias enfocadas a mejorar su salud mental, empoderándolos para una mejor calidad de vida, mientras reciben los beneficios del centro.

Inmersión: Se realizaron entrevistas con los encargados del lugar y con los mismos beneficiados, dándose un acercamiento paulatino con las personas con las cuales se trabajó, aprendiendo los nombres de los adultos mayores para que, al llamarlos por su nombre ya fuera rompiéndose el hielo y existiera un acercamiento. Esto fue posible también por el involucramiento a las actividades de los beneficiados.

Planificación: Las planificaciones desencadenaron actividades en función a las necesidades que se encontraron, tomando en cuenta las necesidades físicas y mentales que poseen los beneficiados del centro, sin perder de vista el enfoque y el objetivo del proyecto.

Promoción: Para alcanzar los objetivos en el Centro de Atención “Mis años dorados”, fue necesario establecer comunicación con las autoridades del lugar, programar entrevistas y promover que el adulto mayor despertara su interés en la participación de las actividades, creando un ambiente de trabajo atractivo y agradable.

Ejecución: Al momento de poner en marcha el proyecto, se tomó en cuenta la planificación elaborada previamente, la cual sirvió de guía para tomar decisiones con base a las prioridades que se vayan presentando durante el proceso de investigación, utilizando los métodos y las técnicas apropiadas para cada etapa. En la ejecución del proyecto se administraron de manera correcta los recursos existentes.

Sistematización: Con base al análisis elaborado y ordenando los elementos del marco teórico se fue realizando un reconocimiento y comparación para determinar la coherencia entre la teorización y los resultados obtenidos de esta forma se pudo verificar e identificar aspectos relevantes, tomando como referencia las anotaciones llevadas en el diario de campo.

Monitoreo: Se dio seguimiento a las actividades planificadas semanalmente, teniendo cuidado de comprobar si se estaba cumpliendo con los objetivos propuestos o si era necesario cambiar de metodología para obtener los resultados que se esperan. Se coordinó con las autoridades encargadas del centro de atención para que los horarios de las actividades se cumplieran y se asistió a reuniones de supervisión para apoyo y orientación.

Evaluación: Fue necesario analizar los resultados a través de la observación de los indicadores, para determinar si el proyecto se estaba desarrollando de forma adecuada o si es necesario modificar. Esta evaluación se llevó a cabo mensualmente para tener un mejor panorama de resultados y accionar de inmediato cuando fue necesario.

Cierre de procesos: Se realizó un cierre de casos en atención directa y actividades para realizar una despedida con los adultos mayores, en lo que respecta a la investigación se finalizó con la elaboración de las conclusiones a las que se llegó posterior a los procedimientos realizados.

## **Técnicas e instrumentos**

Observación: Este método fue utilizado para tener el primer contacto no solo con las personas que laboran en el centro de atención sino también con las personas que son beneficiadas. El conocer el medio donde conviven diariamente fue muy importante porque con base a su estructura se pudo recabar datos que fueron de utilidad para la investigación. La observación ayudó a dar referencia de información

en el momento de realizar entrevistas con los adultos mayores y en los talleres realizados de manera grupal.

Entrevista: El diálogo entablado con los beneficiados del centro brindó información relevante para conocer sus intereses y dificultades frente a la vida. Además se pudo conversar acerca de sus expectativas del trabajo del área de psicología.

Grupos focales: Para la recolección de información se utilizó distintos recursos: dramatizaciones, relatos motivadores, música, proyección de imágenes ya que se trabajó con un grupo homogéneo. El trabajar con dicho grupo permitió observar las reacciones, actitudes y conductas sociales sobre la temática para obtener mayor cantidad de respuestas, para enriquecer la información respecto a al objeto de estudio o para desarrollar otras actividades que fueron para beneficio de los adultos mayores.

Hoja de Referencias: Los casos que se trataron individualmente fueron referidos por las autoridades del centro de atención, además con base a las evaluaciones realizadas de forma personal.

Historias de Vida: Para conocer parte del pasado de los adultos mayores fue necesario que ellos narraran sus historias de vida. Estas narraciones ayudaron a entender su comportamiento, sus temores, sus preocupaciones, sus valores, su posición frente a la vida y las dificultades que presentaban en este momento. Al actuar como receptores, se establece la empatía.

## CAPÍTULO III

### DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

El proyecto del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- se realizó en el Centro de Atención para adultos mayores “Mis años dorados” ubicado en el municipio de Mixco zona1.

En el desarrollo del mismo, la población atendida fue en su totalidad adultos mayores en el rango de 63 a 89 años, dicha población asiste al centro diariamente y se atendió de manera directa tanto a nivel individual como a nivel grupal, dentro del servicio de psicología a través de acciones y procedimientos los cuales fueron divididos en tres sub programas planificados: atención directa, formación e investigación.

#### **3.1 Subprograma de atención directa**

Este eje fue desarrollado en el centro de atención Mis Años Dorados, se implementó el servicio psicológico ya que dentro del centro no se contaba hasta ese momento con el apoyo de un psicólogo dentro del mismo que atendiera casos específicos; la población fueron los adultos mayores que asisten al centro diariamente.

Durante toda la ejecución del ejercicio profesional supervisado, los adultos mayores a los cuales se apoyó en las actividades de este eje fueron referidos por las autoridades del centro puesto que ellos consideraban que eran casos especiales que necesitaban apoyo según las necesidades observadas; igualmente cuando se inició el trabajo de atención psicoterapéutica se logró identificar otros casos de acuerdo a las evaluaciones realizadas en el área de investigación y también se establecieron procesos por solicitud propia de los beneficiarios.

El centro “Mis años dorados” anteriormente había sido visitado por diversas entidades, las cuales habían informado a los adultos mayores de los beneficios de asistir a terapia con un psicólogo profesional, por lo cual durante el desarrollo del EPS se logró cubrir la necesidad debido a la falta de este servicio en el centro.



El procedimiento en la atención de pacientes en este eje se realizó planificando un horario específico para cada paciente, siendo atendido una vez por semana durante 60 minutos.

Es así como se logró cumplir con el objetivo de atención directa, proporcionando atención psicoterapéutica a los adultos mayores beneficiarios del centro, tanto a nivel individual como grupal, con el desarrollo de talleres y dinámicas diversas acordes a generar un ambiente sano entre los adultos mayores, contribuyendo así a una mejor calidad de vida durante su etapa de la vejez.

Las acciones que se llevaron a cabo durante este proceso de atención directa fueron diversas, todas con el fin de apoyar de manera directa a los adultos mayores. La corriente psicológica que se utilizó para atender fue la psicodinámica, siguiendo los distintos lineamientos descritos en la terapia psicoanalítica, apoyada en pruebas psicológicas diseñadas específicamente para los adultos mayores, las cuales fueron utilizadas para la identificación de signos y síntomas siendo de suma importancia para poder llevar correctamente los casos y brindar ayuda específica, dependiendo de cada situación.

Para cada caso se abrió un expediente que se encuentra en los archivos de las oficinas del centro, que será de utilidad para darle seguimiento a los tratamientos que se iniciaron y si así lo deciden las autoridades del centro, será de mucho beneficio para las personas que fueron atendidas.

En terapia individual, para lograr llegar a un diagnóstico positivo y efectivo sobre el estado del adulto mayor, se apoyó en distintas pruebas psicológicas, siendo estas:

- Test del árbol
- Test de la figura humana
- Mini test mental
- Cortex

Respecto al test del árbol de Koch se le aplicó a cada uno de los adultos mayores donde pudo plasmar personal e individualmente la figura del árbol, la cual al utilizar el correspondiente manual para su interpretación arrojó resultados relacionados a la personalidad de cada uno, su conducta dentro del centro, y qué directrices tomar a la hora de la implementación de talleres.

La figura del árbol brindó información valiosa en el momento de la atención individual, ya que, al conocer el pensamiento, rasgos de conducta y rasgos de carácter que nos brinda esta prueba, permitió identificar patrones de conducta, para poder ubicar a las personas atendidas individualmente dentro de los posibles criterios que determinan un diagnóstico psicológico.

Esta prueba, al ser netamente proyectiva, ayudó como auxiliar de diagnóstico, proporcionó datos para crear el perfil de personalidad de cada adulto mayor que se encuentra ubicado en el archivo del centro; brindó información para entender la vida emocional y los posibles conflictos personales que les afectan a los adultos mayores.

Los elementos que se califican en este test son diversos y generan información subjetiva para interpretar; estos elementos son netamente morfológicos del test, tales como el tronco, corteza, follaje, ramas, raíces, suelo, pasto, también se interpretan sombreado, acentuaciones, desbordes y emplazamientos.

La aplicación de este test proyecta elementos de la estructura mental del adulto mayor que lo realizó; los resultados encontrados posterior a la interpretación manifiesta que son sujetos emotivos, sensibles, conservadores, con formas compensatorias de afrontar la realidad frente a la cual presentan dificultades. Se enfocan además en la búsqueda de alguna actividad y necesidad de independencia, ya que muchas veces son incomprensidos o no se les da el tiempo suficiente para expresarse de la manera que desearían.

Así mismo se les aplicó el test de la figura humana para obtener información sobre el tipo de apreciación que tienen ellos sobre si mismos desde la perspectiva de género.

Para explorar un poco más las características de personalidad de los adultos mayores y qué factores respecto a género se encuentran en su conducta, se le realizó la prueba de la figura humana a 31 adultos mayores que brindó acceso a información útil para su posterior interpretación.

Los dibujos de la figura humana representan una profunda e íntima expresión de la personalidad del que dibuja. Cuando un sujeto trata de dibujar una persona, debe resolver diferentes problemas y dificultades buscando un modelo a su alcance.

Para este test se califican 5 aspectos distribuidos en contraste al dibujo de la persona que lo realiza, el primero es el aspecto formal, estructural o expresivo, donde se califica tamaño, calidad de línea, margen, colocación, borrado, sombreado y secuencia del dibujo. El análisis de contenido es donde se interpreta la forma de la cabeza; los rasgos sociales, los cuales son propios del contacto que tienen como cara, expresiones faciales, ojos, cejas, orejas, pelo, nariz, boca, labios, barbilla y cuello; se tiene también los rasgos de contacto como los brazos, manos y pies en conjunto a las piernas y por último el tronco donde se interpreta el dibujo del torso, senos y hombros.

Los adultos mayores mostraron comodidad a la hora de realizar la prueba, como la mayoría se encuentra lúcidos, primero escucharon instrucciones y luego las ejecutaron sin dificultad alguna. Los dibujos de las personas plasmadas representan de manera efectiva los rasgos característicos de cada uno de ellos y proporcionaron información valiosa que ayudó, junto a la información expuesta por el test del árbol, con la identificación de indicadores de normalidad y anormalidad que ayudaron a tomar las opciones más adecuadas para que los ejes de atención directa, formación y docencia e investigación se logaran cumplir a cabalidad.

Tanto para la aplicación del test del árbol como para el de la figura humana, los adultos mayores mostraron interés y colaboración y estuvieron atentos a las instrucciones proporcionadas, las cuales siguieron al pie de la letra sin ninguna dificultad.

Como parte de las acciones llevadas a cabo para que los adultos mayores puedan tener un nivel de salud mental adecuado, se aplicó la prueba geriátrica conocida

como Mini examen del estado mental o Mini mental test, para detectar cualquier tipo de deterioro cognitivo y vigilar la evolución en alteraciones neurológicas.

La Secretaría de obras sociales de la esposa del presidente SOSEP, tiene contemplado dentro de su programa de atención al adulto mayor, la aplicación de esta prueba, actividad asignada durante el desarrollo del EPS, lográndose aplicar con éxito.

Los datos ordenados de la tabulación previa de cada uno de estos, nos posibilitan llegar a una interpretación de los mismos de manera sistemática.

Para la interpretación del árbol se utilizó el manual de Koch y para la figura humana el manual de Karen Mackover, siguiendo con los lineamientos expuestos, ya que, al ser de índole cualitativo, la información es subjetiva.

En la interpretación del Mini examen del estado mental o Mini mental test, se llegó a un resultado cuantitativo, pudiéndose convertir a un parámetro establecido.

A petición de la Secretaría de obras sociales de la esposa del presidente SOSEP, se crearon expedientes individuales para cada adulto mayor, los cuales contienen un examen mental, entrevista y un mini mental test, cuyo objetivo es revisar distintos elementos que puedan causar alguna dificultad en la relación entre ellos mismos y con el personal administrativo dentro del centro, demostrando en el momento de su aplicación que no presentan ninguna dificultad para seguir instrucciones, así mismo se pudo observar que su orientación espacio tiempo funciona aun dentro de los límites establecidos como adecuados.

Estas pruebas proporcionaron datos que apoyaron a la toma de un diagnóstico válido, siendo los principales diagnósticos encontrados ansiedad, depresión y la presencia de rasgos de demencia senil.

Por cada caso se elaboró un plan de tratamiento que se fue desarrollando a lo largo de cada sesión semanal, donde se acompañaba de tareas simples que generaron cambios de conductas positivos ante situaciones que ellos vivían, posibilitando así un cambio más efectivo dentro del apoyo psicológico. Posterior a eso se evaluó el

desempeño de cada adulto mayor y se archivó dentro del expediente de cada uno, los cuales se encuentran en el archivo del centro.

La terapia de relajación fue utilizada también dentro de la atención individual, permitió la creación de momentos de liberación emocional y descarga afectiva sobre distintas problemáticas de vida que los adultos mayores presentan.

Otra de las acciones realizadas para que el eje de atención directa cumpliera con su objetivo fue la terapia a nivel grupal, la cual fue de mucha utilidad para la recopilación de datos y la expresión de diferentes ideologías y pensamientos que los adultos mayores presentan dentro de su subjetividad respecto a los distintos temas que se abordaron.

La terapia grupal se realizó dos veces por mes, se abordó temas básicos de problemáticas que se les presentan a diario. La participación fue voluntaria, dependiendo del interés de cada uno de ellos en estar presentes, ya que se realizaban otras actividades en el mismo horario.

Uno de los logros que permitió el desarrollo efectivo de otras acciones fue el rapport que se estableció con todos los adultos mayores, quienes se identificaron que las acciones que se realizaba eran para su beneficio, logrando la aceptación la estudiante de EPS como parte del centro y específicamente, reconociendo la labora de escucha activa, atención y apoyo que realizaba, obteniendo una percepción positiva de la misma como una persona en la que podían contar y alguien que los escucharía.

Dentro del eje de atención directa, el principal logro fue el apoyo al adulto mayor con la reducción de los niveles estrés, ansiedad y la tristeza que ellos sufren a causa de sus modos de vida y las diversas situaciones dentro de la sociedad que les toca experimentar cotidianamente.

En terapia individual se permitió espacios de descarga afectiva con cada adulto mayor, donde durante cada sesión que se tenía con ellos, lograban exponer sus preocupaciones, miedos, inquietudes y elementos negativos que generan en ellos

ansiedad y estrés, logrando llegar a la abreacción para luego evocar la catarsis y terminar con el insight efectivo.

El cambio de conducta y percepción de la realidad fue notable en los adultos mayores que se atendieron, puesto que comparten más, logran pensar antes de actuar y su dinámica dentro del centro es positiva tanto con ellos mismos como con los demás adultos mayores.

Otro logro que se obtuvo fue con la terapia grupal, donde se logró realizar un cambio de cognición en la mayoría de adultos mayores respecto a pensamientos y problemáticas diversas que ellos presentan, ya que al escucharse no solamente ellos, sino también a otros adultos mayores que sufrían de las mismas situaciones que ellos afrontan en su diario vivir, lograron encontrar una solución más efectiva a sus problemas desde su realidad.

El lograr realizar sesiones de terapia grupal benefició a los adultos mayores, ya que el participar de estas actividades motivaba a otros que regularmente no participaban, a hacerlo compartiendo sus experiencias y sus puntos de vista, logrando así fomentar una mejor convivencia entre todos los adultos mayores asistentes.

En la realización de las acciones de este eje, se tuvo ciertas limitaciones que frenaron por momentos el adecuado desarrollo de la terapia psicológica, tanto a nivel individual como grupal, el primero es que al no contar con un psicólogo dentro de la institución, no se contaba con expedientes psicológicos de cada adulto mayor, así que la información con que se contaba eran únicamente referencias de las autoridades del centro.

Otra dificultad fue la falta de un espacio adecuado para brindar terapia, este espacio debía permitir la privacidad y el silencio necesario, sin embargo dentro de la institución no se contaba con el mismo, así que en ocasiones se utilizó la oficina de la administradora, una vez se coordinaba, debido a que en ese lugar se encuentra una de las bodegas y constantemente eran requeridos utensilios de limpieza, aunque fue la primera alternativa. Al final se habilitó el área de enfermería con dos

separadores y mesas para atender a los pacientes, sin embargo, aún se presentaban las situaciones enunciadas.

Además, la falta de coordinación entre las autoridades del centro dificultó el desarrollo adecuado de las actividades, ya que si se tenía alguna actividad en el horario programado con el adulto mayor, este difícilmente asistía a su terapia, esto debido a que se realizaban otras actividades en ese momento a cargo de la terapeuta ocupacional, como trabajos manuales o juegos de lotería, lo cual les llamaba más la atención.

Otras limitantes encontradas en el momento de dar instrucciones o bien exponer la temática a desarrollar, fueron los problemas auditivos y de la vista que presentan algunos adultos mayores, lo cual no permitía que el mensaje fuera percibido correctamente para su adecuada participación dentro de las actividades llevadas a cabo. El ambiente donde se desarrollaba la terapia grupal, era transitado continuamente para llegar a otras partes de la estructura del centro, donde regularmente había ruido, lo cual interrumpía el libre desarrollo de la terapia.

### **3.2 Subprograma de formación**

Para brindar apoyo y cumplir con el objetivo del eje de formación, se realizaron diferentes actividades que ayudaron a generar espacios de diálogo para fortalecer las relaciones sociales, mejorar el respeto hacia los sentimientos de los demás, facilitar la comunicación entre ellos, descubrir lo que el grupo piensa y actividades donde los adultos mayores pudieron recrearse y valorarse ellos mismos para una mejor convivencia y armonía, identificando sus fortalezas y necesidades, partiendo de su misma experiencia, contando con la participación tanto de hombres como de mujeres.

Las actividades realizadas que sirvieron de apoyo para una mejor armonía entre los adultos mayores fueron: dinámicas, charlas y talleres con diferentes enfoques, abordando temas como:

- La tolerancia
- La solidaridad
- La paciencia
- Valores morales y sociales
- Higiene personal y bucal
- Liberación de estrés
- Liberación emocional
- Autoconocimiento
- Autoestima
- Autoimagen
- Manejo de emociones
- Actividades lúdicas
- Actividades de juegos de mesa

Las dinámicas que se utilizaron para abordar los diferentes talleres y charlas fueron:

- Sociodrama: se formaron 2 grupos y se escogió una situación donde se puso en práctica la tolerancia. Se dio el tiempo prudencial para que los integrantes de cada grupo se pusieran de acuerdo y luego cada uno de ellos presentara su sociodrama en el salón principal del centro.
- Tela de araña: ubicados en el kiosko del centro, se les dieron las instrucciones para realizar la dinámica, se les proporcionó una bola de lana y los participantes tenían que simular tejer una tela de araña que posteriormente tenía que ser desenredada.
- Coreografía de baile flamenco y otros tipos de ritmos: para la coreografía de baile flamenco se les colocó a las mujeres un pañuelo en la cintura y una flor en el cabello y a los hombres una flor en la camisa, se les proporcionó la letra de una canción al estilo flamenco con mensaje positivo y se procedió a enseñarles algunos pasos de baile con la ayuda de música previamente preparada. Para las demás coreografías se elaboraron diferentes pancartas acorde a las canciones para ser utilizadas según fuera la ocasión, estas dinámicas se realizaron en salón principal.
- Mímica: en cartulinas de diferentes colores se escribieron diferentes profesiones y diferentes emociones, cada participante tomaba una al azar y la representaba por medio de mímica, los demás participantes adivinaban la profesión o la emoción, según fuera el caso.
- Rompecabezas: las actividades realizadas en estas dinámicas fueron varias. En ocasiones las piezas de los rompecabezas eran grandes y colocadas en diferentes partes de todos los ambientes del centro para poderlos armar en una de las paredes del salón principal. Otras veces se realizaron con los



rompecabezas normales en la mesa de trabajo, individualmente, en parejas o grupos de 3 o más participantes promoviendo la interacción y diálogo sobre temas de importancia.

- Toma y entrega de fotografías “soy especial”: se procedió a la toma de fotos de cada adulto mayor que asiste al centro, se fabricó un portarretrato con mensaje positivo el cual fue colocado en cada marco y posteriormente fueron entregadas con su respectivo marco a cada adulto mayor.
- Rompiendo papel: se le proporcionó papel periódico a cada uno de los participantes y las instrucciones fueron de rasgar el papel lentamente hasta terminar la hoja, luego tirarlo hacia arriba, donde al caer al piso, también cayeron dulces. Esta dinámica se realizó en el corredor del centro y en el área verde.
- Abrazoterapia: la primera instrucción fue que los participantes se dieran un abrazo ellos mismos, luego la facilitadora procedió a abrazar a uno por uno, para finalizar cada uno de los adultos mayores pasaron abrazando a cada uno de los compañeros, con quienes comparten diariamente.
- Dinámica de relajación: se realizó en el corredor del centro, donde los participantes estaban sentados. Las instrucciones para realizar estas dinámicas fueron que cada uno de los participantes tenían que cerrar los ojos y hacer respiraciones según se les iba indicando y liberando tensiones según se les iba hablando y motivando para ello.
- Plancha la ropa: ubicados en el kiosco del centro, los participantes se colocaron en parejas uno detrás del otro. Las instrucciones fueron que con el puño de la mano, el participante de atrás simulaba planchar la ropa del participante de adelante, diciéndole cosas positivas de su persona mientras lo hacía, y viceversa.
- Moldeando arcilla: se colocaron mesas y sillas en el kiosco del centro, a cada adulto mayor se le proporcionó una cantidad de arcilla, las instrucciones fueron elaborar alguna figura o figuras con el material proporcionado para luego ser expuesto, teniendo música instrumental de fondo.
- Cofre del tesoro: se invitó a los participantes a que uno por uno mirara el fondo de un cofre previamente preparado con un espejo en el fondo para que

podieran ver su rostro reflejado en él, luego se llenó dicho cofre con dulces que luego fueron compartidos entre todos.

- Los sonidos nos hacen recordar: se preparó diferente clase de música y formando un círculo con los participantes, se fueron escuchando diferentes tipos de canciones, luego se les preguntó a los adultos mayores la emoción que cada una de ellas les provocaba.
- Caminatas: Se organizaron diferentes caminatas a lugares cercanos al centro, proporcionándoles las instrucciones respecto a tomar precauciones acerca del tránsito vehicular y se les proporcionó a cada uno agua pura.
- Aromaterapia: Se colocó en bolsas de papel diferentes elementos como canela, vicks, café, etc., se pasó al lugar de cada adulto mayor, indicándole que cerrara los ojos y pudiera sentir los diferentes aromas presentados. Esto se realizó en un círculo en el salón principal.
- Risoterapia: estas dinámicas fueron espontáneas, surgieron de las situaciones que se suscitaron las diferentes actividades realizadas.
- Motivación para mejorar imagen masculina y femenina: se les proporcionó un kit que contenía productos de belleza e higiene personal, tanto a hombres como a mujeres y se realizó a las mujeres maquillaje y manicura. La primera parte de esta actividad se dividió en dos grupos: mujeres y hombres y en la segunda parte se integraron los grupos.
- Canto y recital: se les proporcionó la letra de canciones que fueron proyectadas en un televisor colocado en el salón principal para ser cantadas por todos. A los adultos mayores que se les facilita la poesía, se les proporcionaron hojas con poemas con estrofas motivadoras, los cuales fueron declamados por ellos.
- Juego de globos: Se procedió a colocar las mesas y las sillas del salón principal para abrir espacio. Se inflaron varios globos y las instrucciones fueron no dejar caer los globos y posteriormente hacer competencias en parejas y en grupos.
- Musicoterapia: se utilizó música seleccionada y se aplicó en las dinámicas con contenido de relajación y concentración.
- Reconocimiento visual: en la pantalla del televisor se proyectaron diferentes imágenes de distintos personajes. Los participantes tuvieron que reconocer los rostros de los personajes proyectados y exponer que recuerdo les evocaba.

- Servicio odontológico: se contactó a una Odontóloga y se llevó a los adultos mayores por grupos a su clínica, en bus proporcionado por el centro, para realizarles limpieza dental y diagnóstico a cada uno de ellos.

Dentro del eje de formación se logró despertar el interés de los adultos mayores por mejorar su relación dentro del centro, con las diferentes actividades se pudo evidenciar una mejora en la comunicación entre ellos, un ambiente de familiaridad y compañerismo, que favoreció la convivencia diariamente. Se logró que los participantes pudieran reflexionar sobre valorarse a sí mismos, identificar sus fortalezas, descubrir el gran valor que tienen a pesar de los años que han vivido, que a pesar del declive de sus habilidades, poseen muchas cualidades que los hace especiales.

En los talleres se logró que los adultos mayores interiorizaran y afloraran sentimientos, pensamientos negativos y preocupaciones, los cuales fueron manejados y se logró la liberación emocional. En todas las actividades los adultos mayores se mostraron participativos, interesados y además de interactuar se divirtieron bastante, lo cual fue una experiencia muy satisfactoria.

Se logró además el reforzamiento de las muestras de solidaridad, descubriendo el valor de cada uno de ellos dentro del grupo y lo importante que es trabajar en equipo y sobre todo se observó el respeto que fueron demostrando cada uno de ellos hacia los sentimientos de sus compañeros, tomando en cuenta que todos tenemos diferentes comportamientos, pensamientos y manejamos de manera individual nuestras emociones.

Los adultos mayores por medio de las dinámicas lograron expresar las cualidades que poseen los demás compañeros y lo importante que es practicar la tolerancia y el diálogo. Se pudo observar que los participantes mostraron mucho interés en mantener la mente activa en las actividades relacionadas a la atención y concentración. Se evidenció además que disfrutaron de las caminatas realizadas, ya que cambiaron de ambiente y se logró que hicieran ejercicio físico y participaran en canciones que fueron entonadas en grupo e individualmente.

Todas las acciones llevadas a cabo dentro de este eje de formación permitieron evidenciar factores propios del adulto mayor que son manifestados en su convivencia diaria dentro del centro de atención, teniendo algunas dificultades para poder realizar las actividades orientadas a brindar apoyo a los adultos mayores en los conflictos de vida que se les presentan diariamente, por ejemplo: la falta de interés de parte de algunos adultos mayores en participar de los talleres así como también la falta de coordinación en los horarios de las actividades realizadas, trasladándose las mismas. No se respetaba el horario de las planificaciones, ya que en varias oportunidades no se permitió la realización de los talleres, a pesar de ser entregadas las planificaciones con anterioridad.

Con relación al material la institución no proporcionó ninguna clase de apoyo, tanto a nivel de suministros de oficina como material didáctico, que era necesario para hacer llegar el mensaje de manera adecuada a los participantes. Además no se poseía un espacio para poder ir colocando los productos realizados.

### **3.3 Subprograma de investigación**

En ejercicio profesional supervisado EPS específicamente la ejecución de las actividades relacionadas al objetivo de investigación cualitativa, que estaba enfocado en identificar los factores que influyen en el adulto mayor para que presenten manifestaciones de solidaridad entre ellos mismos.

Para la recopilación de datos se realizaron entrevistas individuales con cada adulto mayor con la finalidad de obtener una apreciación más directa que pudieran ser de utilidad para alcanzar el objetivo general de investigación, la aplicación de pruebas proyectivas para conocer factores de personalidad involucrados y la observación.

El proceso de entrevista individual estuvo orientado por una guía de preguntas inductoras; para obtener mayor información sobre las muestras de solidaridad entre los adultos mayores, dicho instrumento de investigación permitió recopilar información específica y abstraer datos concretos desde la subjetividad de los mismos. Cada adulto mayor presentaba distintas formas de reacción a los diferentes ítems

expuestos, evidenciando las vivencias de cada uno, se presenta a continuación los resultados obtenidos en cada una de las 6 preguntas.

Pregunta inductora	Resultado
¿Cree usted que ayudar a otras personas es su responsabilidad?	El 55% de la muestra considera que, si tiene responsabilidad de ayudar, aunque realizan la salvedad que no cuando sea económicamente. El 25% considera que directamente que no es responsabilidad de ellos ayudar a otros en ninguna forma y el último grupo indica que es relativo el ayudar o no.
¿Piensa usted que necesita ayuda de alguna persona en momentos difíciles de su vida?	El total de adultos mayores encuestados da una respuesta afirmativa a la pregunta expuesta, indicando que están conscientes de la necesidad de poder contar con otras personas. Un promedio bajo indicó no necesitar de los demás y únicamente una persona no supo dar una respuesta.
¿Según su criterio, es egoísta una persona que no se preocupa por los demás?	La mayoría de los adultos mayores coinciden en que es egoísta una persona que no se preocupa por lo demás, y en un porcentaje bajo piensan que no es egoísmo sino criterio propio el ayudar o no a otros.
¿Ha tenido la oportunidad de hacer algo bueno con quienes ha compartido en su vida?	Los adultos mayores en su mayoría han logrado realizar algún acto significativo con quienes han compartido en su vida, mientras que en una pequeña parte no se ha interesado en llevarlo a cabo.
¿Apoyaría usted a otro adulto mayor en realizar alguna actividad que a usted se le facilite y a él no?	Los adultos mayores están conscientes de la necesidad de ayudarse entre ellos mismos en actividades realizadas en el centro, mostrando altos niveles de solidaridad, no siendo significativa la respuesta negativa y estando abiertos a ejecutar alguna acción positiva por los demás.

<p>¿Permitiría usted que alguien con quien no comparte regularmente se siente a la par suya?</p>	<p>La mayoría de la población de adultos mayores está consciente que el mobiliario que existente en el centro no les pertenece y quienes indicaron que no, les causaría molestia y desagrado que alguien más se sentara a compartir a la mesa con ellos.</p>
--	--

La observación participante permitió ver cómo reaccionan los adultos mayores en su dinámica de grupo, especialmente cuando era necesario mostrar solidaridad, algunos aspectos importantes observados son: el compañerismo, la paciencia, el respeto y la tolerancia que motivados por la empatía y la vinculación que existe entre ellos, hacen que se entiendan y comprendan de una mejor forma, y principalmente por las experiencias de vida que han superado aunado a los factos de personalidad característicos de cada adulto mayor.

Las pruebas proyectivas utilizadas fueron el test del árbol y de la figura humana para conocer con mayor amplitud los factores de personalidad característicos del grupo de adultos mayores con los que se trabajó.

Luego de la aplicación y posterior interpretación de la prueba del árbol, se logró evidenciar distintas características positivas que se ubican dentro de su personalidad las cuales posibilitan las manifestaciones de solidaridad dentro del centro. Se puede decir que en los adultos mayores que asisten a “Mis años dorados” y tiene muestras de solidaridad con sus compañeros se presentan principalmente:

- Facilidad para contactos interpersonales
- Sensibilidad
- Emotividad
- Apego a hábitos y costumbres
- Adaptación a su realidad
- Inquietudes
- Búsqueda nuevas experiencias
- Búsqueda de equilibrio entre el mundo que los rodea
- Control de impulsos
- Curiosidad
- Esperanza

En referencia a la aplicación de la prueba de la figura humana, los rasgos descubiertos dentro de la dinámica mental que tiene relación a la temática investigada de las muestras de solidaridad, se encontró que los adultos mayores presentan perseverancia, son emotivos, sin embargo por momentos presentan una necesidad de aislamiento y protección frente a las presiones externas, muestran estabilidad en relación a los conflictos que se les presentan, logran tener muestras de solidaridad con los demás por medio de la comprensión, empatía y experiencia de vida

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

El impacto que tuvo el trabajo realizado durante el ejercicio profesional supervisado EPS llevado a cabo en la institución “Mis Años Dorados” ubicado en la zona 1 del municipio de Mixco con la población de adultos mayores con los cuales se trabajó, fue positivo, los cambios fueron notables y reconocidos por las autoridades del centro y por ellos mismos.

Se pudo observar que dentro de la dinámica de vida que ellos presentaban en un inicio, existían factores que no favorecían la correcta comunicación y un ambiente adecuado dentro del centro, sin embargo con la implementación de las diferentes actividades realizadas en los tres ejes: de atención directa, formación e investigación, sus conductas fueron evolucionando de manera positiva, desarrollando y reforzando áreas tales como: Respeto, solidaridad, paciencia, control de impulsos, compañerismo, apertura a contacto físico y participación.

El impacto del ejercicio profesional supervisado EPS para el desarrollo profesional personal fue positivo, porque mostró otra realidad sobre las valoraciones sociales y culturales que se tiene sobre la imagen del adulto mayor, relacionado a sus capacidades y fortalezas físicas, cognitivas y sociales. Se apreció que los adultos mayores presentan aún dentro de sus habilidades cognitivas la capacidad de aprender nuevas cosas, adaptarse a cambios y situaciones diversas que se les presentan en su diario vivir.

Se evidenció la importancia de continuar con el apoyo psicológico de los adultos mayores, debido a las necesidades emergentes y prioritarias detectadas dentro de su dinámica de vida, las cuales por medio del trabajo fueron atendidas mas no concluidas, es así que se necesita que los adultos mayores sigan siendo tratados por un profesional de la salud mental.

A continuación, se presenta el análisis de la experiencia por subprogramas:



#### 4.1 Subprograma de atención directa

La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona, esta se encuentra ligada al desarrollo humano que contribuye al alcance y mantenimiento de un nivel de calidad de vida adecuado. La Organización Mundial de la Salud OMS<sup>1</sup>, en el año 2013 definió el término de salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Es así que la salud mental es un estado integral del ser humano, que incluye un nivel correcto de bienestar físico, mental y social que se aplica a todos los grupos de seres humanos sin importar edad, género, etnia o cualquier distinción biológica, y para poder alcanzarla o mantenerla, es necesario que se asista a terapia psicológica, pudiendo ser a partir de los 5 años de edad, para que con el acompañamiento de un profesional de la salud mental pueda tener una mejor forma de desarrollarse y percibir la vida y dinámica dentro de su realidad. El grupo de adultos mayores es muy importante que sea incluido en este tipo de apoyo, debido a los cambios inherentes a la edad, los cuales pueden afectar su bienestar y su relación con las demás personas, tomando en cuenta que ciertas habilidades pueden ir disminuyendo y con la ayuda de un profesional de la salud mental éstas pueden ser reaprendidas para una mejor calidad de vida.

El ser parte de la tercera edad es una etapa de vida en la que las personas mayores están sujetas a una gran cantidad de cambios relacionados a una serie de factores físicos, biológicos y sociales, así como su dinámica familiar y de vivienda, muchas veces de forma negativa, lo cual contribuye a la aparición de problemas de salud mental como estrés, ansiedad, miedos los cuales pueden llevar a la aparición del sentimiento de soledad, lo cual no consiste simplemente estar solo, sino estar acompañado y por dentro sentirse solo.

La soledad, junto a la depresión y la ansiedad son unos de los principales factores que afectan al adulto mayor y han sido estudiados por profesionales en la salud mental con anterioridad. Sentir la soledad es una sensación que la relacionan con la tristeza y

---

<sup>1</sup> [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

la describen como un sentimiento interno y doloroso, mientras que estar solo lo denominan como la carencia de compañía, tanto de contactos sociales como de familiares. Rubio R<sup>2</sup>. Expresa: “Hay mucha soledad en nuestros mayores porque existen en ellos paredes muy fuertes que impiden abrir una ventana a la luz de la esperanza, paredes de soledad familiar, conyugal, social, existencial”.

Al mantener un monitoreo y control de un adulto mayor desde el área de salud mental atendido en terapia, se debe registrar en una hoja de evolución donde se debe ir anotando los avances o retrocesos de la evolución del paciente, así mismo realizarle el examen mental, el cual es un método y una técnica de recolección sistemática de observaciones sobre el registro y evaluación del comportamiento, así como el afecto y las operaciones mentales de la persona evaluada, que organizadas permitirán la comprensión de los aspectos fundamentales o su base orgánica que puedan presentar en un determinado período de su vida.

En la aplicación del examen mental a cada adulto mayor, es indispensable que el psicoterapeuta registre los hallazgos encontrados, ya que esta información es esencial para determinar y monitorear el estado mental, el cual debe ser correlativo y aplicado al mismo tiempo con una entrevista. Si se detecta alguna alteración en áreas afectivas, cognitivas o conductuales de características del adulto mayor, será necesario que se realice una evaluación más detallada y específica acompañada con pruebas geriátricas como el mini mental test, prueba del reloj o test de yesavage, y realizar preguntas más específicas.

Los adultos mayores que asisten al centro de “Mis años dorados” son personas que cuentan con un potencial de vida adecuado a pesar de presentar dificultades en el ámbito familiar y social; la mayoría son personas emocionalmente fuertes que han adquirido a través de los años y de diversas vivencias, fortalezas emocionales las cuales no siempre son acordes a su estado de salud mental dentro del plano psicológico, esto debido a que por el paso de los años, algunos han sufrido ciertos cambios en la memoria, aprendizaje, atención, orientación y la agilidad mental, que van sesgando su forma de percibir y desarrollarse en la vida; sin embargo este

---

<sup>2</sup> Cardona Jimenez JL, Villamil Gallego MM. El sentimiento de soledad en el adulto mayor. Asoc Colomb Gerontol Geriatr. 2006;20(2):930-938.

desgaste cognitivo muchas veces no presenta un limitante directo de disfunción de la persona, ya que se va dando de manera secuencial.

La atención y apoyo psicoterapéutico a los adultos mayores del centro fue positivo, fue enfocado en trabajar el potencial con el que cuenta el adulto mayor en esta etapa de su vida, motivándolos a seguir adelante y a trabajar distintos mecanismos necesarios con el fin de alcanzar su autorrealización como seres humanos en la plenitud de su vida.

Durante el desarrollo de las sesiones de psicoterapia, se realizó junto a los adultos mayores un análisis interno para descubrir sus propias habilidades y capacidades, con el objetivo de interesarlos en seguir construyendo su plan de vida y sentirse satisfechos de disfrutar cada acción que realizan día a día, dejando de lado cualquier pensamiento negativo que les impida realizarse como personas que enfrentan la vida siempre con optimismo y solidaridad.

En la atención individual es imperativo llevar el control de manera escrita sobre los avances y estado del adulto mayor atendido por lo cual en el centro de “Mis años dorados” se habilitó un expediente por cada adulto mayor atendido de manera individual ubicados dentro de un archivo, cada expediente consta de una ficha clínica, un examen mental, una entrevista inicial y un mini mental test, los cuales proporcionan de manera directa una valoración real del estado de las funciones mentales y de los adultos mayores atendidos en esta área.

El fin de la creación del archivo psicológico es que el próximo psicólogo que llegue al centro de “Mis años dorados” ubicado en la zona 1 de Mixco, pueda continuar con el trabajo psicológico efectuado durante el tiempo de del ejercicio profesional supervisado EPS a cargo de la epesista, de esta manera pueda conocer por medio de la impresión diagnóstica el estado mental de los adultos mayores, poder ver si se han mantenido, o bien evolucionado de manera degenerativa las funciones cognitivas y mentales de los adultos mayores del centro, con el fin de poder seguir con el tratamiento psicoterapéutico.

Las diversas actividades que se llevaron a cabo dentro del este eje, proporcionaron el acceso a información útil para llegar a un diagnóstico y tomar la dirección adecuada para un plan de tratamiento efectivo para los adultos mayores atendidos.

Otra actividad realizada es la observación, por medio de la cual se pudieron identificar los signos que cada adulto mayor presenta dentro de su conducta, estos a su vez tenían que concordar con los síntomas que ellos mismos exponían para comprender de mejor manera la problemática que lo aquejaba; también por medio de la observación se pudo tomar decisiones acerca de las pruebas psicológicas adecuadas para su aplicación en los adultos mayores.

La siguiente actividad fue la aplicación de pruebas psicológicas, las cuales sirvieron para ayudar a la toma de un diagnóstico efectivo, reafirmando el análisis encontrado. También se elaboró un expediente individual conteniendo información del estado mental de cada uno de los adultos mayores, donde también se ubican las pruebas respectivas aplicadas, tal es el caso de la prueba Cortex, un examen mental, una entrevista con un examen mini mental y una ficha clínica.

La aplicación de terapia grupal con los adultos mayores fue positiva, brindó la posibilidad de abrir espacios de exposición, ventilación y liberación emocional entre los participantes, evocando la identificación de los principales problemas que se les presentan para que ellos mismos puedan encontrar una alternativa desde sus mismas experiencias de vida y poder aumentar sus propias defensas yóicas.

La finalidad de la realización de la terapia de grupo fue ayudar a las personas a identificar conductas inadaptadas, apoyar con las dificultades emocionales a través de la retroalimentación, crear en un ambiente seguro y amigable y fomentar la participación de los demás en la ventilación de sus preocupaciones y formas de ver la vida.

Dentro de la terapia grupal se realizó psicoterapia de grupo y análisis de vivencias, con lo cual se pudo crear nuevo conocimiento partiendo del que ellos ya poseen, descubrir sus cualidades, su valor, mantener una mente activa, modificar conductas y fomentar muestras de solidaridad para una mejor convivencia y comunicación dentro del grupo de adultos mayores que asiste diariamente al centro.

Las diversas actividades que se llevaron a cabo dentro del este eje, proporcionaron el acceso a información útil para llegar a un diagnóstico y tomar la dirección adecuada para un plan de tratamiento efectivo para los adultos mayores atendidos.

Dentro de la terapia individual, se realizaron diversas actividades que posibilitaron llegar a un diagnóstico; como primera actividad se hicieron entrevistas individuales, de esta manera se logró percibir la psicodinamia de la persona atendida, se conoció de mejor manera al adulto mayor, se comprendió sus puntos de vista y forma de percibir la realidad.

Otra actividad realizada es la observación, por medio de la cual se pudieron identificar los signos que cada adulto mayor presenta dentro de su conducta, estos a su vez tenían que concordar con los síntomas que ellos mismos exponían para comprender de mejor manera la problemática que lo aquejaba; también por medio de la observación se pudo tomar decisiones acerca de las pruebas psicológicas adecuadas para su aplicación en los adultos mayores.

La siguiente actividad fue la aplicación de pruebas psicológicas, las cuales sirvieron para ayudar a la toma de un diagnóstico efectivo, reafirmando el análisis encontrado. También se elaboró un expediente individual conteniendo información del estado mental de cada uno de los adultos mayores, donde también se ubican las pruebas respectivas aplicadas, tal es el caso de la prueba Cortex, un examen mental, una entrevista con un examen mini mental y una ficha clínica.

Dentro de la terapia grupal se realizó psicoterapia de grupo y análisis de vivencias, con lo cual se pudo crear nuevo conocimiento partiendo del que ellos ya poseen, descubriendo sus cualidades, el valor, mantener una mente activa, modificar conductas inapropiadas y fomentar muestras de solidaridad para una mejor convivencia y comunicación dentro del grupo de adultos mayores que asiste diariamente al centro.

#### **4.2 Subprograma de formación**

En la realización de este eje, se centró el trabajo en generar espacios de diálogo y recreación para promover convivencia y armonía entre los adultos mayores. Las actividades aquí desarrolladas fueron diversas. Desde un inicio se pudo evidenciar la falta de tolerancia entre los adultos mayores dentro del centro, por lo cual se tomó la decisión de iniciar con las actividades del eje de formación y docencia con talleres y charlas sobre la tolerancia y la necesidad de ser implementada dentro de su dinámica social para crear un ambiente que favoreciera la comunicación.

La solidaridad fue otro tema que fue tomado en cuenta para ser trabajado con el fin de crear conciencia en cada uno de los adultos mayores de la importancia de ser un buen compañero y tener la iniciativa de poder brindar algún tipo de apoyo en determinadas situaciones.

Dentro de las actividades llevadas a cabo para cumplir con los objetivos de este eje, otro tema que se desarrolló fue la paciencia, se pudo observar el cambio de conducta, trabajando desde la autorregulación para que ellos mismos pudieran identificar sus conductas al momento de ejecutarlas, con el fin de tener autocontrol de sus impulsos y poder encontrar la forma adecuada de actuar.

Uno de los aspectos que debe tomar especial relevancia es la creación de espacios adecuados para una sana convivencia de los adultos mayores, también darle seguimiento y reforzar diversas conductas como la tolerancia, la paciencia, la solidaridad, liberación emocional, autoestima e higiene personal y bucal, estas deben ser realizadas de manera creativa, debido a que las actividades donde ellos no tienen participación no tiene impacto en el proceso de re-educación que se pretende.

Una temática que es importante abordar con los adultos mayores es la de higiene personal y bucal, se debe promover la consciencia de los beneficios a su salud física, mental, emocional y especialmente llevar una convivencia agradable y tolerante con los demás adultos mayores dentro y fuera del centro; logrando cambios positivos visibles en la mayoría de ellos, también se debe tener en cuenta que el abandono con relación a la higiene no solo es producto de las carencias económicas sino también producto de la desesperanza por la vida y del abandono afectivo que viven, por lo cual es necesario que se generen acciones que les permitan retomar la importancia de su cuidado personal porque este tiene un impacto positivo en su calidad de vida y en su autoestima.

Debido a las diversas problemáticas de vida que se les presentan en su diario vivir a los asistentes al centro, manejan altos índices de ansiedad y estrés, sesgando su libre desarrollo en su dinámica de vida, logrando con la realización de dinámicas de liberación de estrés, un manejo adecuado de emociones y brindando herramientas adecuadas para la descarga emocional y energía pulsional acumulada.

Uno de los objetivos principales de las actividades de este eje fue el trabajar las fortalezas internas para que cada adulto mayor lograra identificar dentro de sí mismos, los factores positivos, fortalezas, conductas adecuadas, para que puedan conocerse de una forma más personal, y puedan redescubrir quienes son ellos como personas. El fin primordial de esta serie de talleres, donde se trabajó factores propios de la autoestima como es el caso del autoconocimiento y la autoimagen, fue que ellos mismos, desde su forma de percibir la realidad se pudieran redescubrir y visualizar como personas útiles y valiosas para sí mismos.

Para crear espacios de recreación y mantener una mente activa, se llevaron a cabo diferentes actividades lúdicas enfocadas en ejercitarse física y mentalmente. En la parte física se trabajó de manera generalizada con caminatas, coreografías, animaciones y diversos juegos, animándolos a poner el cuerpo en movimiento. Dependiendo del estado de sus facultades mentales identificadas por medio del minimal test y entrevistas, se les proporcionaron diferentes clases de juegos de mesa, entre ellos rompecabezas, memoria y dominó; pudiendo observar el impacto que tuvieron los talleres implementados con anterioridad, los cuales ellos mismo pusieron en práctica en esos momentos, por ejemplo: la tolerancia, paciencia, respeto, comunicación y el trabajo en equipo.

#### **4.3 Subprograma de investigación**

Los resultados obtenidos posteriores a la aplicación de los instrumentos de investigación permiten identificar los factores que influyen para que un adulto mayor tenga manifestaciones de solidaridad con sus pares, especialmente con aquellos que comparte en el Centro de Atención “Mis años dorados”.

Los factores son diversos, el principal identificado es la empatía donde los adultos mayores por medio de las experiencias de vida, comprenden las situaciones difíciles que los demás están viviendo en el momento y les afecta en su comportamiento dentro del centro.

La investigación llevada a cabo con los adultos mayores asistentes al centro “Mis Años Dorados” proporcionó información diversa sobre la forma de pensar, actuar y percibir la realidad de cada uno de ellos relacionado al concepto de solidaridad. La mayoría de la población perciben como una responsabilidad el ayudar a otras

personas quienes están pasando momentos difíciles en su vida, pensando que es egoísta de su parte el no actuar, indicando que durante el desarrollo de su vida han tenido la oportunidad de realizar acciones solidarias con los demás sean o no conocidos.

Sin embargo se evidenció en la muestra de estudio que existen algunos factores de personalidad que propician la expresión de solidaridad con sus semejantes, los cuales son de beneficio y propician la apertura de ambientes donde se manifiestan muestras de solidaridad entre los adultos mayores en el centro “Mis años dorados” para una convivencia adecuada.

Como primer elemento se encontró que la mayoría de adultos mayores presentan la capacidad de poder escuchar a su par de manera atenta, directa y respetuosa. A través de los años han tenido experiencias tanto positivas como negativas al respecto de este elemento, lo cual les permite actuar de manera adecuada partiendo desde su propia experiencia al momento de escuchar a otras personas.

Además los adultos mayores, a través de la empatía, pueden comprender cuando otra persona está pasando por un momento difícil, esto les brinda la capacidad de ponerse en el lugar del otro y entenderlo de mejor manera, para tomar acciones y decisiones desde su propia realidad, haciéndolo sentir apoyado y acompañado.

Se evidencia que en los adultos mayores que asisten diariamente al centro, dentro de su comportamiento y conducta, en su mayoría no presentan rasgos de egoísmo y tienen la capacidad de compartir de manera libre con los demás sin importar si esto es material o bien experiencias de vida que puedan ser ayudar a los demás.

La población de adultos mayores del centro de “Mis años dorados”, presentan dentro de su dinámica social, una cualidad de vida muy importante que no se evidencia en grupos de personas de otras edades, esto es que buscan el bien de los demás; si bien existe un pequeño grupo que no realiza esta acción, ellos respetan y no juzgan las acciones de los que sí lo realizan. Los adultos mayores que si practican el buscar el bien común, los cuales son la mayoría del centro, han logrado realizar acciones positivas por el prójimo en algún momento determinado, tanto dentro como fuera del centro, con algún acto significativo compartiendo experiencias, consejos o bienes de manera desinteresada lo cual ha beneficiado de alguna forma a los demás.



Dentro de las actividades que se desarrollan en el centro, se evidenció que no todos los adultos mayores poseen la misma capacidad de realizarlas de manera efectiva, siendo estas manuales, físicas y expresivas acorde a su edad, quienes poseen una mejor capacidad de realizar estas acciones, muestran el gesto de apoyar a los que de alguna manera presentan alguna limitación para realizarlo efectivamente, creando con esto un ambiente de fraternidad, concordancia y hermandad entre ellos.

La mayoría de la población de adultos mayores que asiste diariamente al centro, está consciente del respeto y el cuidado que se debe tener con los bienes inmuebles que se encuentran dentro del centro, dichos bienes, si bien no son propiedad de ellos, están a su disposición para que se les brinde un servicio adecuado; cada uno de ellos puede razonar de manera correcta y decidir proceder de manera óptima ante el cuidado y uso de dichos bienes.

En ocasiones los lugares que ellos eligen para sentarse en las mesas del salón principal, generan inconvenientes ligeros, esto debido a que cuidan con dedicación sus lugares y una de las principales razones es que ya formaron vínculos con las personas que comparten en la misma mesa, evocando entre todos un sentimiento de colaboración para cuidar y mantener limpio y ordenado, evidenciando también que se realizó un cambio importante dentro de la dinámica de elegir mesa, ya que antes no permitían que se sentara otra persona ajena al grupo, sin embargo debido a la intervención realizada, ya toleran y comparten los alimentos junto a personas ajenas al grupo en un ambiente de paz y armonía.

El estado de ánimo de los adultos mayores es un aspecto muy importante para que logren estar bien consigo mismos y puedan desarrollar una adecuada convivencia con los demás, con quienes comparten dentro del centro, es por esto que se trabajó desde el área psicológica elementos básicos necesarios para que logren autorregularse y puedan reaccionar de manera adecuada en situaciones donde su estado de ánimo es deficiente, así también poder pedir apoyo cuando lo necesiten.

Estas acciones fueron enfocadas para brindar las herramientas adecuadas y lograr alcanzar un nivel de autoestima correcto, trabajando áreas que forman parte de la autoestima, las cuales son: autoconcepto, autoimagen, autopercepción, autorespeto y autoaceptación.

Al brindar estas herramientas, se logró que los adultos mayores comprendan de mejor manera el estado de ánimo de los demás, y se pudo evidenciar que en el trato que ellos presenta dentro del centro, ponen en práctica los elementos trabajados desde el área psicológica, mostrando un nivel adecuado de la comprensión, tolerancia, respeto y empatía en el trato hacia los demás, siendo elección de cada uno el poder aplicarlas o no.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

##### 5.1.1 Conclusiones generales

El programa implementado en el tiempo de ejecución del Ejercicio Profesional Supervisado permitió la creación de espacios para que el adulto mayor lograra identificar o reforzar dentro de su conducta y dinámica social las diversas manifestaciones de solidaridad existentes en su desarrollo psicosocial.

Todos los adultos mayores que asisten al centro “Mis años dorados” presentan diversas muestras de solidaridad dentro de su dinámica de vida, adquiridas por el tiempo a través de la experiencia.

##### 5.1.2 Conclusiones específicas

###### Subprograma de atención directa

El adulto mayor que asistente al centro “Mis años dorados” es beneficiado con varios servicios, entre ellos se encuentra el apoyo psicológico, tanto de forma individual como grupal; el cual está enfocado para trabajar desde la psicodinámica del adulto mayor.

El apoyo psicológico brindado a los adultos mayores atendidos de manera individual, proporcionó la obtención de un nivel de salud mental adecuado, el cual es necesario para poder afrontar las dificultades de vida que se les presentan en su cotidianidad.

El acompañamiento psicoterapéutico promueve en el adulto mayor una opción en la resolución de problemas y una oportunidad de vivir con tranquilidad y comprenderse mejor a sí mismo.

La terapia grupal generó entre los adultos mayores participantes un ambiente de seguridad donde encontraron un espacio para la ventilación y liberación emocional, por los factores terapéuticos que la dinámica promueve.

### *Subprograma de formación*

El concepto que se tiene sobre las capacidades físicas e intelectuales que poseen los adultos mayores en Guatemala, son estereotipos sin fundamentos que limitan que los adultos mayores puedan realizar actividades libremente, subestimando sus capacidades como seres humanos.

Los talleres implementados posibilitaron la creación de espacios de diálogo sobre diversas temáticas expuestas, las cuales se completaron con dinámicas de recreación para hacer más efectivo el mensaje.

### *Subprograma de investigación*

Uno de los principales factores para que los adultos mayores presenten muestras de solidaridad que el resto de personas, son específicamente los años vividos y las experiencias obtenidas, lo cual les permite comprender de una mejor forma las situaciones difíciles que se encuentran experimentando otras personas.

El trabajo de investigación permitió descubrir las diversas muestras de solidaridad que el adulto mayor presenta, las cuales no son determinantes y pueden variar según factores de personalidad y rasgos de carácter.

## **5.2 Recomendaciones**

### **5.2.1 Recomendaciones generales**

A las autoridades del Centro de Atención “Mis años dorados”, Mixco, continúen con la implementación y desarrollo de actividades para dar seguimiento al trabajo realizado y potenciar los logros alcanzados.

Incluir dentro del programa de atención al adulto mayor de “Mis años dorados”, la capacitación continua de los empleados a cargo de los adultos mayores, respecto al trato adecuado que se debe dar al adulto mayor.

### **5.2.2 Recomendaciones específicas**

#### ***Subprograma de atención directa***

Se recomienda que los adultos mayores atendidos de manera individual puedan continuar con su tratamiento para evitar retrocesos y reforzar las áreas de su personalidad trabajadas.

Es necesario que sean habilitados espacios físicos adecuados para que la atención individual sea correcta y tratar al adulto mayor en un ambiente con privacidad.

#### ***Subprograma de formación***

Capacitar al personal con charlas y talleres para conocer mejor las fortalezas de vida que los adultos mayores presentan y desarrollar un ambiente empático y realizar actividades de una forma más dinámica.

Mantener la motivación en los adultos mayores para la participación en los diferentes talleres que se trabajan dentro del centro se mantenga.

### Subprograma de investigación

Trabajar las fortalezas de vida que presenta el adulto mayor que asiste al Centro de Atención “Mis años dorados”, para que su convivencia tanto dentro de este, como fuera, pueda ser de beneficio para sí mismo y los demás.

Promover la investigación para la promoción de una visión real y positiva de esta etapa de la vida enfocada en sus fortalezas, disminuyendo así los estereotipos negativos creados hacia las personas de la tercera edad.

## BIBLIOGRAFÍA

- 5 PASOS PARA UNA TERAPIA EXITOSA - Ask.com Search. (2016). Search.ask.com. Retrieved 20 May 2016, from [http://www.search.ask.com/web?apn\\_dtid](http://www.search.ask.com/web?apn_dtid)
- Amapsi.org. Retrieved 20 May 2016, from [http://www.amapsi.org/portal/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=](http://www.amapsi.org/portal/index2.php?option=com_content&do_pdf=)
- Aspectos psicológicos y psiquiátricos del adulto mayor - Ask.com Search. (2016). Search.ask.com. Retrieved 20 May 2016, from [http://www.search.ask.com/web?apn\\_dtid=%5EBND533%5EYY%5EGT&d=533](http://www.search.ask.com/web?apn_dtid=%5EBND533%5EYY%5EGT&d=533)
- Causas de la ansiedad: origen y mantenimiento | Clínica de la Ansiedad. (2016). Clinicadeansiedad.com. Retrieved 20 May 2016, from <http://clinicadeansiedad.com/problemas>
- DERECHOS ADULTOS MAYORES. (2016). Es.slideshare.net. Retrieved 20 May 2016, from <http://es.slideshare.net/guest483311/derechos-adultos-mayores>
- Fernández Brañas, S., Almuiña Güemes, M., Alonso Chil, O., & Blanco Mesa, B. (2001). Factores psicosociales presentes en la tercera edad. Revista Cubana De Higiene Y Epidemiología, 39(2), 77-81. Retrieved from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-30032001000200001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032001000200001)
- La salud mental y los adultos mayores. (2016). Organización Mundial de la Salud. Retrieved 20 May 2016, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>
- *Losada Baltar, Andrés. (2004). Edadismo: consecuencias de los estereotipos del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. España: Madrid*
- PROTOCOLO EXAMEN MENTAL. (2016). Es.slideshare.net. Retrieved 19 May 2016, from <http://es.slideshare.net/AmauryBertel/protocolo22-signed>
- Psicoanálisis | Terapia psicoanalítica, psicoanalistas | Centro R&A en México DF. (2016). Ryapsicologos.net. Retrieved 20 May 2016, from <http://www.ryapsicologos.net/psicoanalisis-terapia-psicoanalitica.html>

- que hace a una buena terapia psicoanalítica - Ask.com Search. (2016). Search.ask.com. Retrieved 20 May 2016, from <http://www.search.ask.com/web?apnque+hace+a+una+buena+terapia+psicoanalitica&ots=1461975961011>
- Reserved, E. (2016). Didáctica de adultos. Uhu.es. Retrieved 19 May 2016, from <http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0081didacticaadultos.htm>
- Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente - WikiGuate. (2015). WikiGuate. Retrieved 19 May 2016, from <http://wikiguate.com.gt/secretaria-de-obras-sociales-de-la-esposa-del-presidente/>
- TÉCNICAS O ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN. (2016). Eumed.net. Retrieved 20 May 2016, from <http://www.eumed.net/libros-gratis/2010f/849/TECNICAS%20%20ESTRATEGIAS%20DE%20INTERVENCIÓN.htm>
- Terapia gestalt - Ask.com Search. (2016). Search.ask.com. Retrieved 20 May 2016, from [http://www.search.ask.com/web?l=dis&q=terapia+gestalt&o=APN10644A&apn\\_dtid=^BND533^YY^GT&shad=s\\_0048&gct=hp&apn\\_ptnrs=^AG5&d=533](http://www.search.ask.com/web?l=dis&q=terapia+gestalt&o=APN10644A&apn_dtid=^BND533^YY^GT&shad=s_0048&gct=hp&apn_ptnrs=^AG5&d=533)



## ANEXOS

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

1- ¿Cree usted que ayudar a otras personas es su responsabilidad?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ TALVEZ \_\_\_\_\_  
NS \_\_\_\_\_

2- ¿Piensa usted que necesita ayuda de alguna persona en momentos difíciles de su vida?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ NS \_\_\_\_\_

3- ¿A su criterio, es egoísta una persona que se preocupa por los demás?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ NS \_\_\_\_\_

4- En alguna oportunidad ¿Ha buscado el bien para los demás?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ NS \_\_\_\_\_

5- ¿Apoyaría usted a otro adulto mayor en realizar alguna actividad que a usted se le facilite y a él no?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ PORQUÉ \_\_\_\_\_

6- ¿Permitiría usted que alguien con quien no comparte regularmente se siente a la par suya?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ DEPENDE \_\_\_\_\_