

# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

**Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial número 15018  
publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976**



## **Reporte de Experiencia Profesional**

**Pro-grado**

**Que para obtener el Grado de Maestro(a) en:**

**Desarrollo Humano**

**Modelo gerontológico de atención al adulto mayor desde el enfoque centrado en la  
persona**

**PRESENTA:**

**Elizabeth Díaz Unzueta**

**ASESORÓ:**

**Mtra. María Isabel Caldú Zataráin**

**Tlaquepaque, Jal., 29 de octubre de 2016**

## DEDICATORIA

A mi esposo, por su amor, apoyo, comprensión y acompañamiento a lo largo de mi camino.

A mi madre, por estar a mi lado y por las enseñanzas que, sin saberlo, cada día me ofrece.

A mi padre que, aun cuando ya no está en este plano universal, sus enseñanzas continúan

A mis hijos, por su acompañamiento en mi crecimiento personal.

A mis hermanos por formar parte de mi familia y brindarme la oportunidad de aprender de ellos y con ellos.

## **AGRADECIMIENTOS**

A partir de mi formación en Desarrollo Humano me involucré en el ámbito de las personas mayores que me ha aportado grandes experiencias y aprendizajes; en este camino, por cierto, nada fácil, no he estado sola, he encontrado personas maravillosas, muy humanas, dispuestas a colaborar en mi tarea, ofreciendo su conocimiento y experiencia para el crecimiento de “La Estancia”, de donde hoy ha salido a la luz el presente trabajo.

Por fin y después de diez años veo concluido un ciclo más, doy gracias a Dios por permitirme continuar día a día, y por ver cumplido con el propósito de mi titulación en la Maestría en Desarrollo Humano.

Agradezco a mis amigos colaboradores en el proyecto del Centro de Día, a los adultos mayores que han participado en la intervención de este reporte y que lo han hecho posible. Cada uno de ellos ha dejado huella de su experiencia en mí. Por todo lo que me han enseñado ¡GRACIAS!

Agradezco a mi asesora Isabel por su gran apoyo y guía para la realización de este trabajo.

Agradezco muy especialmente a Paty, mi gran amiga, que a pesar de atravesar por una etapa muy difícil, para ella, siempre ha tenido palabras de aliento para motivarme a continuar.

**¡GRACIAS!**

**“A medida que el hombre envejece, sus  
pasos se tornan más lentos, pero  
indudablemente sus huellas más profundas”**

**Pepe Valencia**

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I. LA EXPERIENCIA LABORAL.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1 Síntesis de la experiencia de trabajo .....</b>	<b>11</b>
<b>1.1.1 Adulto mayor, Desarrollo Humano, casa de día.....</b>	<b>17</b>
<b>1.2 Antecedentes de trayectoria laboral .....</b>	<b>23</b>
<b>1.3 Cualidades del desempeño laboral .....</b>	<b>27</b>
<b>1.4 Relevancia del desempeño laboral actual .....</b>	<b>30</b>
<b>1.5 Aportación del presente reporte al campo del Desarrollo Humano. .....</b>	<b>32</b>
<b>CAPÍTULO 2. VINCULACIÓN CON EL DESARROLLO HUMANO.....</b>	<b>35</b>
<b>2.1 Adulto mayor: contexto y características.....</b>	<b>35</b>
<b>2.1.1 Envejecimiento y sus cambios .....</b>	<b>37</b>
<b>2.1.1.1 Cambios biológicos.....</b>	<b>37</b>
<b>2.1.1.2 Aspectos psicosociales .....</b>	<b>40</b>
<b>2.1.1.3 Desarrollo Humano y adulto mayor .....</b>	<b>41</b>
<b>2.1.1.3.1 Fundamentos básicos del Enfoque Centrado en la Persona .....</b>	<b>41</b>
<b>2.1.1.3.2 Actitudes básicas del facilitador .....</b>	<b>43</b>
<b>2.1.1.3.3 Relaciones interpersonales .....</b>	<b>44</b>
<b>2.1.1.3.4 Aprendizaje significativo.....</b>	<b>46</b>
<b>2.1.1.3.5 Atención gerontológica centrada en la persona.....</b>	<b>49</b>
<b>2.2 Elementos relevantes de la experiencia de trabajo .....</b>	<b>51</b>
<b>2.2.1 Club de la estancia.....</b>	<b>52</b>
<b>2.2.2 Aprendizaje significativo en las personas mayores .....</b>	<b>53</b>
<b>2.2.3 Relaciones interpersonales en las personas mayores .....</b>	<b>56</b>
<b>2.2.4 Relación de ayuda y clima facilitador.....</b>	<b>59</b>
<b>2.2.5 Actitudes facilitadoras .....</b>	<b>61</b>
<b>2.2.6 Desempeño del facilitador.....</b>	<b>63</b>
<b>2.2.7 Aprendizajes significativos y crecimiento personal al facilitar a las personas mayores.....</b>	<b>66</b>
<b>2.3 Perfil profesional.....</b>	<b>68</b>

2.4	Prospectiva del ejercicio profesional.....	70
<b>CAPÍTULO 3. CONCLUSIONES .....</b>		<b>73</b>
3.1	La experiencia de construir ese reporte .....	73
3.2	Evidencias de la apropiación de los conocimientos adquiridos en el curso de la maestría en Desarrollo Humano en el desempeño profesional .....	75
3.3	El Desarrollo Humano más allá de lo profesional.....	77
3.4	Consideraciones finales.....	78
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>		<b>82</b>

## **RESUMEN**

El presente trabajo muestra la evidencia de mi experiencia y desempeño profesional en una intervención realizada con un grupo de adultos mayores en el Centro de Actividades para el Desarrollo Humano La Estancia, desde el Enfoque Centrado en la Persona. Con el objeto de cubrir el requisito para la titulación en la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), en la modalidad del programa Progrado.

Este reporte trata sobre la manera en que el adulto mayor con deterioro cognitivo participa en diversas actividades en las que el aprendizaje significativo, las relaciones interpersonales, el clima y las actitudes facilitadoras promueven su autonomía, capacidad de elección, participación en su vida diaria, estimulan su tendencia actualizante y mejoran, así ,su calidad de vida. La propuesta final es la implementación de un Modelo Gerontológico de atención al adulto mayor, en un centro de día, desde el enfoque centrado en la persona.

**Palabras clave:** Adulto Mayor, Enfoque Centrado en la Persona, Calidad de Vida.

## INTRODUCCIÓN

De acuerdo con estimaciones de la ONU, en México la población de adultos mayores crecerá de manera acelerada y repentina, duplicará su población, mayor de 65 años, de 7.1 millones en 2010 a 31.5 millones en 2050. Esta situación demandará replantear las políticas públicas de población, económicas, sociales y de salud, para atender las necesidades generadas por un envejecimiento de la población al que se identifica como un proceso irreversible y multifactorial en el que existe una disminución de las funciones fisiológicas y mayor vulnerabilidad a enfermedades respiratorias, osteoarticulares y cardiovasculares principalmente (CONAPO,1999).

Por otro lado, existen factores demográficos como la disminución de la mortalidad, la disminución de la fecundidad, el alargamiento de la esperanza de vida, que prevalecen en una situación de transición demográfica avanzada como la que se vive en el país, dando paso a un proceso de envejecimiento paulatino que obliga a cambiar el curso de vida como el que se vive en la actualidad. Dentro de esta perspectiva, conviven dos generaciones de adultos mayores, una identificada con la vulnerabilidad y la enfermedad y otra con una visión activa y saludable.

El reto, por un lado, es cambiar el paradigma de la vejez como enfermedad, ser mayor no significa ser inútil, el viejo no es sinónimo de enfermedad, las personas mayores quieren seguir siendo y sintiéndose útiles, autónomos el mayor tiempo posible; por otro lado, es dignificar, reconocer su autonomía, permitir la participación del adulto mayor en la sociedad.

De esta realidad surgen espacios como el Centro La Estancia, lugar dedicado a la atención del adulto mayor cuya misión es “inspirar, promover y facilitar en el adulto mayor su participación activa en su etapa de vida, ofreciéndole los medios



necesarios para el descubrimiento, desarrollo de sus potencialidades y mejoramiento de su calidad de vida” (Modelo de negocio, 2010)

El Centro La Estancia se presenta como un espacio para esta generación de adultos mayores, atendidos con un enfoque humanista, orientando su atención hacia las personas, hacia su bienestar, tomando en cuenta sus deseos, respetando sus preferencias, apoyando su autonomía y rescatando lo significativo para cada individuo. Resaltando el valor de la persona como ser humano valioso, merecedor de respeto, y poseedor de un enorme conocimiento y sabiduría.

Bajo estos principios en La Estancia los adultos mayores encuentran una buena escucha, empatía, respeto, el reconocimiento de su valor, un lugar de expresión de sus habilidades y conocimientos, encuentran la motivación para seguir adelante en su vida. Los principios fundamentales son las actitudes básicas del Enfoque Centrado en la Persona (empatía, aceptación incondicional, congruencia), que corresponden a la teoría humanista de Carl Rogers, estudiada durante la maestría de Desarrollo Humano en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) y que serán evidenciados dentro del presente reporte.

Este trabajo pretende plasmar el quehacer profesional y laboral con adultos mayores, identificar y mostrar evidencia de los efectos y cambios en el adulto mayor en este centro, derivado de las intervenciones individuales y grupales así como del impacto personal, familiar y social; para sentar las bases de un modelo gerontológico de atención centrada en la persona. Modelo basado en la teoría humanista Rogeriana, que afirma que una persona, al descubrir que es amada por ser como es, no por lo que pretende ser, sentirá que merece respeto y amor; que todas las personas tienen un potencial de crecimiento y el fin de la persona es el desarrollo de sus capacidades.

Las actividades que se desarrollan en el centro son variadas y atienden aspectos importantes en el desarrollo del ser humano, si bien la elección de la actividad es importante, es sólo una herramienta para llegar a la persona, a sus

intereses, necesidades, gustos, a su esencia, para encontrar sus desafíos y acompañarlos hasta su logro.

En el contenido de este material, se encontrarán, en primer lugar, las bases conceptuales tanto de aspectos gerontológicos, demográficos, de Desarrollo Humano, como aspectos metodológicos, principios y características más relevantes del Enfoque Centrado en la Persona. Se hablará también, del origen y motivaciones que guiaron la creación del Centro La Estancia.

En segundo término, se mostrarán las características de los casos individuales y grupales que han sido abordados con un enfoque humanista.

En tercer lugar, se abordará la metodología de trabajo con los casos seleccionados y el acompañamiento que se ha tenido para cada uno de ellos.

Como cuarto punto, se incluirá la percepción de quienes se incluyeron en el proyecto y se dará cuenta de los aprendizajes de cada uno de los participantes e involucrados como parte de la experiencia profesional recuperada.

El cumplimiento de objetivos, las evaluaciones previas, los testimonios personales, la participación de la familia y sus testimonios serán parte de las evidencias que darán valor y sustento al enfoque humanista puesto en práctica.

Para finalizar se integrará la información presentada para sustentar un modelo gerontológico con enfoque humanista desde la atención centrada en la persona, con propuestas específicas encaminadas al logro de los objetivos del Centro y con las aportaciones, al Desarrollo Humano derivadas de los aprendizajes, generadas a lo largo de la práctica.

El adulto mayor acompañado desde el Desarrollo hHumano se empodera para ir construyendo la nueva generación de MAYORES. Es momento de dejar atrás la idea de que envejecer es una etapa sólo de pérdidas, y voltear a ver todo aquello que se ha ganado a base de esfuerzo, constancia, desaciertos y logros; de asumir y sumar el conocimiento, la sabiduría, el orgullo de estar y ser

consciente de lo vivido, de lo recibido y de lo aportado, de estar presente hasta el último aliento de vida, y de rescatar y validar el honor de ser mayor.

## **CAPÍTULO I. LA EXPERIENCIA LABORAL**

La experiencia laboral que se expone para el trabajo de grado de la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (TESO), se concentra en mi participación dentro de las actividades con adultos mayores en el Centro de Actividades para el Desarrollo Humano La Estancia, institución privada que funciona como centro de día para personas de edad avanzada.

Mi desenvolvimiento profesional se ha inclinado, en mayor medida, hacia el estudio e intervención de las personas mayores desde mi incursión en la maestría y ha incluido la investigación sobre materias relacionadas con dicha área, así como la comprensión de aspectos demográficos, biológicos, psicológicos, sociales, de salud, entre otros, que considero importante poner en contexto para el presente reporte de grado.

### **1.1 Síntesis de la experiencia de trabajo**

El fenómeno del envejecimiento se ha presentado en décadas pasadas en los países con un mayor desarrollo económico o las llamadas sociedades envejecidas principalmente en el continente europeo. Es hasta tiempos recientes que en México se le ha prestado mayor atención debido a las proporciones que ha alcanzado en el país y que determinarán, en un futuro no muy lejano, importantes políticas económicas y sociales a seguir, mostrando características propias muy diferentes a las de otros países. Este fenómeno, en sí, no representa complicación alguna, es un proceso dinámico, gradual, natural, inevitable y universal (Milagros, 2011). Es además un fenómeno multifactorial, es decir, depende de innumerables factores: físicos y bioquímicos (genéticos,

biológicos), sociales (culturales, estilos de vida, redes de apoyo estructural o funcional, vínculos sociales), económicos (ingreso monetario, vivienda, pensión) y psicológicos o emocionales (Mishara y Riedel, 2000; Tortosa 2002). Factores que al mismo tiempo que conforman y condicionan este proceso, influyen también en el bienestar del individuo.

La complicación se presenta cuando esos factores se viven de manera alterada, es decir, con pérdidas como son: la disminución de las capacidades físicas y mentales con deterioro de la salud debido a padecimientos crónicos y progresivos generando disminución de la autonomía y la adaptabilidad al cambio de roles familiares y sociales, a la reducción de capacidad económica, al cese de otras actividades y mermas en la salud de consecuencias irreversibles y progresivas. La vejez produce, así, una situación de vulnerabilidad y fragilidad en el adulto mayor (CONAPO, 2011).

Información proporcionada por CONAPO, menciona que en los últimos 20 años la salud de las personas en edad media y avanzada en México, se encuentra afectada por una interacción poco usual entre enfermedades crónicas actuales y los efectos residuales de enfermedades infecciosas durante la niñez; estas enfermedades han disminuido en el grupo de las personas adultas mayores, mientras que las muertes por padecimientos crónico degenerativos, han aumentado, lo que, en un futuro, elevará los costos para su atención. Lo anterior determina que la salud, su mantenimiento, su deterioro o su pérdida están ligados a los modos de vida social, a los riesgos y retos ambientales, a los alimentos que consumimos, a la vida productiva, a la distribución desigual de los recursos socioeconómicos y consecuentemente al espacio en el que viven los individuos y las comunidades. Si bien la vejez no es una enfermedad, aumentan los riesgos de enfermar o de perder la autonomía y funcionalidad.

La idea de función debemos conceptualizarla como la capacidad que poseen los seres humanos para llevar a cabo de manera autónoma, actividades de un mayor o menor nivel de complejidad. Para esto se requiere de capacidades físicas, cognitivas, emocionales que se deben expresar en un entorno dado y con recursos sociales que permitan su manifestación.

Si hablamos en términos de salud, un adulto mayor sano según la OMS (1982) sería aquel que fuera autónomo y que mantenga un estado de funcionalidad, y no necesariamente la salud determinada por los déficits que la persona presente.

De esta manera, un adulto mayor sano es aquel que es capaz de enfrentar sus cambios, adaptarse funcionalmente y generarse un estado de satisfacción personal.

Es por ésta razón que la funcionalidad del adulto mayor debe contemplarse en el marco de una definición de salud que considere el bienestar del ser humano desde el punto de vista físico-biológico, psicológico, social y espiritual, si esto no sucede los adultos mayores dejarían de ser los protagonistas de su proceso de envejecimiento, regresando a los antiguos enfoques de atención, donde se consideraba al adulto mayor como un ser digno de lástima y no un elemento útil y esencial dentro de la sociedad.

Quien trabaja con personas mayores, debe darse cuenta que su quehacer necesita estar orientado no tan sólo a sanar, sino también a fomentar el desarrollo de las capacidades que le permitan realizar las actividades del diario vivir y desempeñarse activamente manteniendo dichas actividades con el máximo de capacidades funcionales y realizarlas de manera independiente o autónoma, en la medida de lo posible. Dichas actividades básicas comprenden la capacidad para alimentarse, vestirse, asearse, control de esfínteres, movilidad personal, sueño y descanso. Las actividades instrumentales se refieren a cocinar, realizar las compras, labores domésticas limpieza de la casa, utilización del teléfono, lavado de la ropa, viajar, toma de medicamentos, administración de los gastos personales.

Paradójicamente, hoy en día la mayoría de las personas pueden esperar vivir hasta los setenta años e incluso más allá. Esta ampliación de la esperanza de vida brinda una oportunidad importante no sólo para las personas mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto. En estos años de vida adicionales pueden emprender nuevas actividades, como estudios o antiguas aficiones, sin dejar de hacer aportaciones de gran valor a su familia y su

comunidad. La Organización mundial de la Salud en su Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud manifiesta la importancia de redoblar esfuerzos para trabajar hacia una vejez saludable, señala, que ésta, es algo más que la ausencia de enfermedad, que se requiere derribar estereotipos que privan al adulto mayor de participar plenamente en actividades sociales, políticas, económicas, culturales, espirituales, cívicas entre otros, y generar ambientes más amigables que le permitan una mejor convivencia. Aclara que no existe una persona mayor típica. Las poblaciones mayores se caracterizan por una gran diversidad. Por ejemplo, algunas personas de 80 años tienen niveles de capacidad física y mental comparables a los de muchos jóvenes de 20 años. Y algunas otras que alcanzan los 60 años de edad pueden requerir la ayuda de terceros para realizar actividades de la vida diaria. El informe también señala que para el diseño de programas es conveniente considerar las diversas necesidades de las personas mayores con una amplitud dependiendo de los diversos grados de funcionamiento (OMS, 2015), y se cubran de esta manera las necesidades de las personas mayores.

El aprendizaje a lo largo de la vida es una de las necesidades de las personas mayores. El ser humano como ser social, en todas las etapas de su vida está intercambiando experiencias y conocimientos con su medio, por tanto, el aprendizaje no es algo relegado solo a los grupos jóvenes de la población. Los adultos mayores de igual forma pueden continuar en este proceso de aprendizaje como educandos, pero la perspectiva desde la cual se les eduque debe ser diferente, esto es, debe adecuarse a las características personales por las que está atravesando en esta etapa de su vida.

Los programas educativos destinados a potenciar la funcionalidad entre los ancianos deberían contener actividades que les ayuden a fortalecer aquellas potencialidades que han permanecido en desuso, entre ellas podemos mencionar la capacidad de crear, relacionarse, comunicar, aprender, autorrealizarse, dar y recibir afecto, preocupación por otros, cultivar la espiritualidad y encontrar el sentido de la vida en esta etapa de su existencia.

En este reporte se presenta la experiencia laboral en la que se habla sobre la educación como medida preventiva para evitar las complicaciones de las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, digestivas y respiratorias, que son la principal causa de muerte en las personas adultas mayores, así como una rehabilitación oportuna. También, se enfatiza sobre la importancia de potencializar las capacidades del adulto mayor, de favorecer sus relaciones interpersonales y la importancia de socializar, así como, de desarrollar actividades significativas.

En la actualidad el estilo de vida de las familias, la salud y su calidad tienen que ver con la plenitud y satisfacción con las que afrontamos el día a día. Es bien sabido que la importancia de encontrarse físicamente lo mejor posible, manteniendo los cuidados necesarios, vigilando la alimentación, realizando actividad física, desarrollando actividades que sean gratas, esforzándose porque estas sean positivas y saludables, y mantenerse integrados socialmente, son aspectos igualmente importantes.

Con frecuencia, los cambios que se van produciendo a lo largo de la vida van cambiando tanto el papel social como las responsabilidades que se tuvieron durante mucho tiempo, y, esto puede contribuir a que la persona mayor se empiece a sentir ajena al mundo, a que se vaya distanciando y cambiando su percepción de lo que los rodea. Pero, lo cierto es que el mundo sigue estando ahí, son parte de él y los necesita; por eso, son importantes y valiosos. Los adultos mayores merecen espacios que les permitan seguir desarrollándose, creciendo y aprendiendo (Modelo de negocio, 2010).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) adoptó, a finales de 1990, el término de envejecimiento activo por considerarlo más amplio, y lo ha definido como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación (social, económica, cultural, espiritual, cívica) y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen, estableciendo además que el individuo, la familia y amigos, los servicios comunitarios y el Estado son

sus pilares y no simplemente la capacidad de mantenerse físicamente activo como lo afirma el planteamiento del envejecimiento saludable (OMS,1999).

Este enfoque rescata los principios de independencia, participación, dignidad, cuidado y autorrealización promovidos por las Naciones Unidas (Regato, 2001).

Esta situación representa una oportunidad para los lugares dedicados a la atención del adulto mayor, específicamente, para los centros de día cuyos servicios se enfocan a su cuidado otorgándole un carácter social o bien a la protección de la salud. Hoy en día, las personas mayores requieren una atención integral y desde este enfoque la perspectiva se amplía y se presenta como una alternativa para la convivencia y la participación en actividades que lo ayuden a mantener y potencializar sus capacidades motrices, manuales e intelectuales.

La norma oficial mexicana NOM-167 SSA1-1997 define los centros de día como el establecimiento público, social o privado que proporciona alternativas a los adultos mayores para la ocupación creativa y productiva del tiempo libre mediante actividades culturales, deportivas, recreativas y de estímulo donde se promueve tanto la dignificación de esta etapa de vida, como la promoción y autocuidado de la salud (INAPAM, 2012).

Los centros de día en México, tuvieron su origen a finales de la década de los setenta, debido al incremento de la población adulta mayor y a la exigencia de la propia sociedad de mantenerla activa durante el día con programas de estimulación que garantizaran la conservación de sus capacidades funcionales en todos los ámbitos del Desarrollo Humano.

El servicio que se brinda en estos espacios es muy diferente al de los asilos, porque los usuarios son adultos mayores autónomos e independientes, que cuentan con el apoyo moral de la familia, así como recursos para su subsistencia. Además, son una alternativa de carácter preventivo que evita o posterga la entrada definitiva a un asilo, pues el adulto mayor realiza actividades para activar sus esferas física, psicológica y social (Modelo de Negocio, 2010).

Los servicios que ofrecen los centros de día que atienden a adultos mayores, específicamente en otros países, se diferencian entre sí, no sólo en cuestiones



de organización o de los servicios que proveen, también lo hacen en su modelo de atención, en su aplicación por profesionales capacitados, lo que con frecuencia se descuida, en el grado de personalización que realmente prestan y especialmente en el papel que desempeñan los profesionales, así como en la autonomía que le permiten a los mayores. Uno de los modelos de atención que se desarrolla y aplica en países como Reino Unido, Canadá, Países Nórdicos, Australia, Estados Unidos, entre otros, es el modelo centrado en la persona, que busca armonizar los sistemas de organización de los servicios con las preferencias y deseos de las personas (Modelos de atención, n d).

Una de las posibilidades que brinda un centro de día es el cambio de paradigma como lo es la falsa creencia en relación a la vejez de pensar que es demasiado tarde para adoptar estilos de vida saludables y que los ancianos no pueden cambiar de comportamiento. Por el contrario, en lugares como estos se descubre la posibilidad del cambio apoyado con el soporte social, información adecuada, con programas educativos de crecimiento y desarrollo personal, enfocados a mejorar la calidad de vida, a mantener la independencia y apoyar la autonomía.

### **1.1.1 Adulto mayor, Desarrollo Humano, casa de día.**

Expondré brevemente la manera como me fui acercando, primero al Desarrollo Humano, después al adulto mayor y finalmente a la constitución de la casa de día, lugar de mi experiencia profesional.

El interés por el conocimiento acerca del adulto mayor se despertó en mí al iniciar el proyecto de intervención para la maestría en Desarrollo Humano, que estudiaba en el ITESO. Por cercanía elegí trabajar en el entonces Centro Jalisciense de Atención Integral al Adulto (CJAIA), del Sistema DIF Jalisco (actualmente Centro de Desarrollo Integral del Adulto Mayor, CEDIAM) ubicado en Bugambillas, dicho proyecto me permitió investigar sobre el tema de las personas mayores. En esa ocasión desarrollé un taller con temas relacionados al crecimiento y desarrollo personal. Durante diez sesiones intercambié

conocimientos con el grupo y llevé a la práctica lo aprendido en la maestría. Es indudable que un manejo desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) genera relaciones de mayor cohesión, apertura, confianza y crecimiento; lo cual pude comprobar cuando los participantes me pidieron continuar por más tiempo. Este enfoque surge de la psicología humanista, y se fundamenta en la teoría de la tendencia actualizante que afirma que todo organismo posee una tendencia natural hacia el crecimiento, autorrealización y desarrollo total (Quitmann,1989)

Por cuestiones personales, en aquel momento, no me fue posible continuar con el grupo, sin embargo, prometí retomar mi participación más adelante. Fue hasta el año 2006 cuando decidí regresar como voluntaria, pedí autorización a la institución y en esa ocasión participé con una propuesta de Desarrollo Humano y con sesiones de yoga para lo cual me estuve preparando. De esa manera permanecí tres años más conociendo, conviviendo y aprendiendo del adulto mayor. Después de este tiempo surgió la inquietud y la oportunidad de desarrollar un modelo de negocio, que diera cabida a aquellos adultos mayores que buscaban un espacio de convivencia con más exclusividad.

De esta manera, en el 2009, nació el Centro de Actividades para el Desarrollo Humano La Estancia. Para la apertura de este lugar, busqué asesoría y en ese tiempo el Tecnológico de Monterrey ofrecía un programa para los emprendedores, me inscribí como institución en la incubadora de empresas y obtuve apoyo para organizar todo lo necesario para iniciar un negocio. Más adelante, la Secretaría de Economía, a través de Fondo Nacional de Apoyo a Empresas Solidaridad (FONAES), impulsó un programa para la apertura de casas de día para adultos mayores con el argumento de que al Estado le resultaba muy elevado el costo por adulto en la atención prestada en los centros de atención al mayor; solicité el ingreso a dicho programa y fui aceptada. La característica de los programas que apoya dicha institución es que sean proyectos autofinanciables, es decir, que generen sus propios recursos para su funcionamiento. Este programa cubría la capacitación de recursos humanos y la asesoría para la instalación del negocio. Así fue como La Estancia (como me referiré a ella de aquí en adelante) se constituye como institución privada, la cual actualmente dirijo.

Este lugar conjunta los esfuerzos de profesionales que visualizan al adulto de mediana edad y al adulto mayor como protagonista de su vida y como participante activo en la sociedad, ofreciéndole los medios necesarios para potenciar su conocimiento y sus habilidades que les permitan desenvolverse en tiempos actuales de manera activa. Sus objetivos responden a necesidades educativas y formativas entre las que se encuentran:

- Promover la cultura del envejecimiento activo
- Responder a las necesidades formativas de generaciones más longevas
- Ofrecer herramientas que contribuyan a su crecimiento personal para vivir de la mejor manera su etapa de vida.
- Desarrollar sus potencialidades.,
- Crear y ampliar sus redes sociales.
- Promover su participación en actividades sociales, culturales, educativas, de salud y en el emprendimiento de proyectos personales.
- Promover la atención y cuidado a la salud de manera responsable.
- Contribuir a alcanzar la plenitud, la armonía y el equilibrio en lo individual y en lo colectivo.
- Desarrollar y poner en práctica programas de orientación gerontológica a familias, comunidades e instituciones.

Con la realización de estos objetivos, la Estancia, dirige sus esfuerzos a rescatar el valor y la participación activa de los adultos mayores reconociendo su experiencia, su sabiduría y su espiritualidad, así como a favorecer las relaciones intergeneracionales.

Para el cumplimiento de los objetivos y la misión de La Estancia, he realizado una diversidad de actividades en coordinación con un equipo multidisciplinario que ha contribuido al crecimiento de la institución a favor de las personas mayores, lo anterior me ha permitido conocer más del adulto mayor, comprender sus procesos individuales e historias de vida, he aprendido a valorarlo, respetarlo, he encontrado la motivación para continuar aprendiendo de y con

este sector de la población poseedor de una gran riqueza cultural y de gran sabiduría.

Las actividades que se desarrollan incluyen: brindar información ( telefónica o presencial) a todo interesado en las actividades de La Estancia; la finalidad es descubrir lo que la persona interesada necesita en cuanto al servicio y motivarlo para que visite personalmente el lugar o bien pruebe los servicios.

Recibir al usuario e introducirlo al grupo: se trata de empatizar y crear un ambiente social y psicológico adecuado para su adaptación al nuevo ambiente.

Planear y desarrollar las actividades para los adultos usuarios: de forma coordinada con el equipo de trabajo (una Médica Gerontóloga, una Psicóloga, una Gerontóloga, y un asistente voluntario) que presta servicios profesionales en el Centro. Todas las actividades que se realizan con el grupo, al cual le llamamos club de día, toman en cuenta los resultados la valoración médica y psicológica, nos ofrecen información importante sobre la situación personal, socioeconómica, familiar, de salud y funcional del adulto mayor, y nos permite planificar la adecuada utilización de los recursos (de la institución y del usuario) para el mantenimiento y mejora de su calidad de vida; además se cubren áreas de desarrollo físico, mental, de crecimiento personal, autocuidado, creatividad, esparcimiento y recreación.

Las sesiones de autocuidado, desarrollo personal, creatividad y el área física se encuentran a mi cargo. Y es en donde tengo oportunidad de llevar a la práctica las habilidades aprendidas en el ECP (empatía, aceptación, autenticidad). La parte física se trabaja con la práctica del yoga, complementada con bioenergética; con movilidad articular y acondicionamiento físico. Las sesiones son adecuadas y personalizadas a las características y necesidades del usuario El grupo de yoga es una clase abierta para el adulto que desee practicarla sin que necesariamente forme parte del club de día, de esta manera se promueve una mayor convivencia; además de un espacio de reflexión de la experiencia vivida.

Las actividades que realizo con las personas del club de día, formarán parte de las evidencias de la aplicación del Enfoque Centrado en la Persona. Llevo a la práctica la realización de pequeños talleres, charlas, convivios, lecturas, dinámicas en los que se tratan temas de interés común. La escucha es muy importante en esta labor, las preguntas, las inquietudes, los temas que suelen comentarse a nivel informal, sugieren indicadores para la planeación de los contenidos de la dinámica a desarrollar. En dicha planeación, también se incluyen las observaciones emanadas de las evaluaciones previas. Aceptar a los participantes tal como se expresan y como son, con la sabiduría que cada uno tiene; ofrecerles un ambiente cordial, como en casa, donde se sientan seguros, respetados, valorados, escuchados; procurando su autonomía y respetando sus gustos y deseos, todo lo anterior es parte del clima necesario en la aplicación de las actitudes que corresponden al ECP, de las cuales hablaremos más adelante.

Una vez elegido el o los temas hago la programación, preparación del tema y lo incorporo a las actividades de la semana. Este proceso formativo/educativo, de autoconocimiento, implica la decisión del adulto mayor de participar e involucrarse en su proceso de crecimiento, tratando de satisfacer sus propias necesidades, inquietudes e intereses de las cuales surgieron los temas. Les guío, oriento y refuerzo el papel e importancia que tienen ellos mismos en su aprendizaje y en la manera en que cada uno lo interiorizará y asumirá de acuerdo a su situación. En este sentido, se da un aprendizaje significativo en el que existe una atención real hacia la persona, a su individualidad, a su propio proceso y desarrollo, en el que las actividades realizadas son significativas basadas en sus intereses y necesidades (González, 1991).

Descubrir la necesidad del sentido de vida, reforzar la identidad, rescatar el valor positivo de lo vivido, escuchar sus deseos, entre otros, son elementos básicos en el desarrollo de la autonomía para mejorar la calidad de vida.

La labor que realiza La Estancia va más allá de la asistencia que puede brindar al adulto mayor y a su familia, su área de influencia se extiende al ámbito educativo, formativo, social, de la salud, familiar, entre otros. Se entiende la tarea de educar como la práctica de facilitar los procesos de aprendizaje significativos para la persona en las diferentes áreas de su desarrollo, de tal manera, que

llegue a convertirse en una persona capaz de decidir y elegir utilizando su experiencia y deseos de manera libre y creativa; lo que les lleva, por una parte, a una mayor socialización, participación activa, y por otro lado, a mejorar su calidad de vida, su transformación personal y social en diversos contextos (González,1991).

Una de las partes que considero más importante a la hora de trabajar con mayores es su propio desarrollo individual, en aquellas materias que les hagan crecer tanto inter e intrapersonalmente (autoestima, comunicación, asertividad, empatía, pensamiento positivo, etc.), así como de autocuidado.

Por experiencia, cuando trabajo con ellos, al adulto mayor no le gusta que le manden tarea para casa, ni tampoco que le den documentos para leer. Cuando se trata de lecturas, estas son breves, de otra manera surgen variadas excusas para evadirlo (está cansado de leer, no tiene sus lentes, no ve bien, lee muy mal, etc.). También, es reacio a escuchar una clase magistral o conferencia formal (no me refiero a todos los mayores, sólo hablo de mi experiencia con aquellos que asisten a La Estancia), les gustan las reuniones informales, las charlas entre ellos, nada que los comprometa ni involucre su atención por mucho tiempo. Las actividades recreativas, de convivencia, y esparcimiento son las preferidas para el trabajo en grupo. Algo que resalta es la dificultad para identificar y expresar sus sentimientos. Al leer el trabajo que Ann Lovering (2007) realizó con un grupo de religiosas, encuentro esta misma dificultad; en las primeras ha sido un factor cultural y de género, de acuerdo a lo que expresan, siempre dedicadas a la atención y cuidado de los demás, particularmente de la familia. En las segundas, las estrictas normas de silencio que pedía su congregación y la creencia de que cualquier atención a su persona era egoísmo y la prohibición de pensar en sí mismas, en sus necesidades y gustos. En ambos casos, sus sentimientos y ellas mismas han pasado a segundo término, en su vida actual es algo que aprenden a rescatar poco a poco.

Con todo esto busco y quiero contribuir a aumentar la autoestima, las relaciones interpersonales y de comunicación, de los adultos mayores, a

disminuir el estrés, la ansiedad, la soledad, contribuir a que su experiencia sea significativa y encuentren un sentido a su vida.

Existe otro programa educativo orientado hacia la familia del adulto mayor, mi participación sólo es en algunos temas, lo denominamos “Formación gerontológica básica para familiares”, el cual consiste en la programación mensual de una conferencia con temas diversos relacionados con aspectos gerontológicos encaminados a apoyar y brindar orientación al familiar y a toda persona involucrada con el cuidado de una persona mayor. Los temas son presentados por el personal especialista de La Estancia en el área, sea la médica-gerontóloga, la psicóloga, el terapeuta físico o la trabajadora social. En ocasiones son invitados especialistas de otras instituciones.

## 1.2 Antecedentes de trayectoria laboral

Estudié Trabajo Social en la Ciudad de México, lugar donde nací y viví durante 28 años, es una profesión de ayuda que busca contribuir al bienestar social, prestando servicios de asesoría, educación, orientación, diagnosticando, investigando, organizando a grupos sociales, interviniendo en la realidad social desde diferentes niveles (individuo, grupo, comunidad). Puede desempeñarse en diferentes áreas a nivel público o privado, en empresas o instituciones gubernamentales con niños, adolescentes, adultos o cualquier grupo social. En el desempeño de esta profesión son necesarias cualidades y aptitudes como tener capacidad de observación, interés por las problemáticas sociales, adaptación a distintos ambientes físicos y culturales, entre otras.

Todas estas características han formado parte de mí y he desarrollado algunas otras a lo largo de mi profesión. Como trabajadora social me he inclinado más hacia las diversas problemáticas y necesidades sociales, de ahí que no sea raro que ahora mi interés se enfoque a los adultos mayores. Mi primera experiencia en el ámbito laboral fue en el año 1977, al término de la carrera técnica como

trabajadora social en el área de la salud con el programa de planificación familiar, trabajando para una asociación civil que promovía el uso de la metodología anticonceptiva.

Más adelante, trabajé como encuestadora en un organismo descentralizado dedicado a la construcción de viviendas de interés social. Finalizando mi contrato en esa institución decidí continuar mis estudios, sentía que aún me faltaba mucho por aprender y me inscribí en la carrera de Trabajo Social a nivel licenciatura; a la vez que estudiaba continué trabajando y en esta ocasión formé parte de un organismo llamado CONACURT dependiente de la Secretaría del Trabajo, mi tarea consistía en visitar empresas y promover los programas culturales y recreativos para los trabajadores sindicalizados; pudo ser un área de oportunidades, sin embargo, no despertó mi interés debido a que no tenía un contacto real con los trabajadores, todo era a través del sindicato y este determinaba las acciones a realizar.

Después de un año en esa institución cambié de área y formé parte del Voluntariado Nacional de Planificación Familiar participando como capacitadora y promotora de dicho programa a lo largo de la República Mexicana; la experiencia en esta institución fue muy enriquecedora pues tuve la oportunidad de tener capacitaciones constantes redundando en beneficio de mi desempeño profesional y mi crecimiento personal. En 1981 concluye este programa y me incorporo directamente a la Secretaría de Salud, en esta ocasión, a nivel normativo, colaborando en la elaboración de manuales de entrenamiento y capacitación para personal de unidades aplicativas. En 1983 contraigo matrimonio y continúo laborando en la misma institución. Al concluir los estudios de licenciatura en trabajo social me otorgan la jefatura de oficina de mi departamento. En 1985 se da una reubicación de personal y me asignan como profesional del Instituto Nacional de Perinatología, organismo descentralizado de la Secretaría de Salud, encargado de brindar atención y realizar investigaciones en problemas de salud reproductiva y perinatal; durante tres años ocupé el puesto de supervisora de trabajo social. En esa etapa de mi vida nace mi segundo hijo y tomo la decisión de renunciar, hacer una pausa en mi desarrollo profesional para dedicarme a la crianza y educación de mis hijos. Esa



decisión me brindó la oportunidad de dedicar más tiempo a mi familia, a prepararme en lo relacionado con la educación y maduración de los niños, así como para buscar crecer a nivel personal en otras áreas.

La asignación de mi esposo a un nuevo proyecto en su trabajo generó un cambio de importancia para la familia, tuvimos que mudarnos a otro país, esto significó una gran y agradable experiencia que duró tres años y que fortaleció la unión familiar. Pasado ese tiempo regresamos a México, ya en casa, seguí con mis inquietudes de estudiar, aproveché mi tiempo en realizar cosas que me gustaban e interesaban, como el aprendizaje de los idiomas, estudié francés e inglés, cursé la carrera de intérprete traductor del inglés al español, me involucré en cursos de desarrollo personal, que eran impartidos por el Instituto Politécnico Nacional en la Ciudad de México, lo cual, identifico como mi primer acercamiento al Desarrollo Humano.

Le otorgan un nuevo cambio a mi esposo dentro de la compañía y es así como en el 2011 llegué a vivir a Guadalajara; en lo personal este cambio generó en mí más inquietud que incluso el cambio de país. Me sentí muy desubicada y eso me motivó a buscar algo con lo que me identificara, de esta manera me encontré con Desarrollo Humano, o quizá, él me encontró a mí. Recién llegada a la ciudad, intentaba adaptarme y encontrar aquello que me facilitara adecuarme a mi nueva situación, busqué cursos y justo estaba por iniciar un diplomado en Desarrollo Humano en el ITESO, me gustaron los contenidos del curso y me inscribí. Cuando terminé me di cuenta que había tocado temas interesantes que no comprendía del todo, y que me invitaban a seguir descubriendo cosas de mí que hasta entonces no había considerado; ahora reconozco que inicié un proceso de autoconocimiento que hasta este momento me ha dado grandes lecciones. Es así como inicia mi encuentro con la maestría en Desarrollo Humano, la acogida de un maravilloso grupo de crecimiento y excelentes facilitadoras, fueron la clave para seguir adelante con el proceso de autodescubrimiento.

Aquí quiero hacer mención de lo que el Desarrollo Humano me ofreció y de cómo influyó en mi crecimiento personal. Este contacto, me hace cuestionarme todo lo que hasta ese momento me había satisfecho (mi comodidad, mi

seguridad, atender a mis hijos, realizar actividades propias del hogar, realizar alguna actividad social, deportiva) y me reconozco en la búsqueda de un cambio personal, de nuevos significados, de ponerme nuevos retos; de algo a lo que ahora puedo ponerle nombre: una autorrealización. Eso representó ir descubriendo aspectos de mí que estaban dormidos; a enfrentar inseguridades y miedos que no sabía que tenía y que he ido aceptando; a identificar mis fortalezas y debilidades como también a valorarlas. De esta manera, salgo de mi zona de confort para ir en búsqueda de nuevas expectativas que me lleven al crecimiento personal, que me enriquezcan y a encontrar nuevas alternativas para dirigir mi camino. En todo este cambio, mi núcleo interno crece, percibo como una luz brillante en mi interior que me motiva a continuar, ahora mis acciones se dirigen hacia la trascendencia, a dejar huella, a dar lo mejor de mí en todo lo que realice. Me doy cuenta que al compartir mis conocimientos y atender las necesidades de los adultos mayores me siento feliz y satisfecha. En el Enfoque Centrado en la Persona reconozco un estilo de vida en el cual decidí involucrarme desde el momento en que elegí estar en la Maestría de Desarrollo Humano; cuando inicié no tenía idea a donde mi iba a llevar, y poco a poco, he conocido y aceptado este enfoque en el que observo una serie de actitudes y habilidades que me piden involucrarme en mi totalidad como persona y que he ido incorporando a mi manera de estar y de ser.

En el 2009, como complemento a mi formación, me inscribí al diplomado de bioenergética y psicodrama, me interesó el trabajo con el cuerpo para el autoconocimiento. Al finalizar la maestría me dediqué a la práctica del yoga y me formé como profesor de Hatha Yoga. En estos dos, encontré una similitud y una complementariedad, el yoga me permite trabajar desde lo físico para integrar mi cuerpo, mi mente, mi espíritu y activa mis centros energéticos; el Desarrollo Humano me proporciona la visión humanista del conocimiento, las bases para el crecimiento personal y ambos enriquecen mi vida.

El proyecto de intervención realizado como requisito en la materia de Taller y Práctica, representó la entrada al mundo del adulto mayor y la oportunidad de llevar a la práctica el conocimiento aprendido en el aula. Me doy cuenta que nada es casual, durante mucho tiempo estuvo en mi mente la idea de construir un

espacio para albergar al adulto mayor, y siempre tuve inclinación y facilidad para relacionarme con personas mayores que yo. En Guadalajara se dieron las condiciones propicias para que dicha idea tomara forma y se convirtiera en el Centro de Día que es ahora y que durante seis años se ha dedicado a la atención del adulto mayor.

### **1.3 Cualidades del desempeño laboral**

En mi opinión, el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) es una elección por excelencia cuando tratamos el tema de las relaciones interpersonales promotoras del Desarrollo Humano. El creador de dicho enfoque, como se había mencionado, es el psicoterapeuta norteamericano Carl Rogers, quien es considerado uno de los autores más importantes en la Psicología Humanista cuya teoría se extiende más allá de la psicoterapia y se relaciona con muchos otros campos de la actividad y conocimiento humano (Méndez y Ryzard, 2005). Este enfoque, caracterizado fundamentalmente por ser una intervención no directiva donde la persona se convierte en actor activo de su cambio, ha tenido aplicaciones en diversos ámbitos de atención donde los profesionales mantienen relaciones de ayuda hacia otros, y, en los que se comparte el común denominador de dar un papel central a la autonomía de los sujetos a quienes van dirigidas las actuaciones profesionales.

El tema de la atención centrada en el adulto mayor nos invita a explorar un campo lleno de retos y posibilidades, que constituye el espacio ideal para reflexionar sobre los valores, intereses y motivaciones, que darán, al mayor, elementos sustanciales para afrontar su etapa de vida. El pensamiento de Rogers consideraba la posibilidad de que la educación fuera un medio para llegar a más personas, incluso más que la psicoterapia, y sus alcances, de esta manera, llegarán a los grupos sociales quienes ejercerán un liderazgo comprometido en contagiar de estos valores humanistas a una sociedad más amplia y creciente, esto es, la educación como herramienta para el cambio.

El enfoque que La Estancia ofrece para el manejo y atención del adulto mayor es humanista identificado con los principios básicos de la teoría del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers cuya idea fundamental sostiene que el ser humano posee una tendencia innata a la actualización, esto es, al desarrollo progresivo y a la superación constante, si se encuentran presentes las condiciones adecuadas, (Rogers y Kinget, 1971). Algo similar a la autorrealización, también innata, que proponen Maslow y May y todos los demás psicoterapeutas humanistas (Frick, 1973), y a la autorregulación orgánica de Perls (Perls, 1987). Dichas condiciones implican las actitudes de aceptación, congruencia, empatía y el desarrollo de habilidades de escucha, tolerancia, respeto y comprensión, para la facilitación de un clima psicológico adecuado necesario para la intervención.

Promover la participación activa de la persona mayor en su propio proceso de vida, redescubrir sus capacidades y habilidades requiere de herramientas que el Enfoque Centrado en la Persona le ofrece.

La hipótesis central de la propuesta de Rogers de que el ser humano puede, si se le presentan las condiciones adecuadas, desarrollarse o actualizarse, ampliar sus capacidades y ser consciente de lo que experimenta a fin de poder auto controlarse. "No se puede manejar eficazmente lo que no se percibe conscientemente", propone Rogers. De allí la necesidad de ampliar el concepto de sí mismo del cliente, su self, y de incluir en él todo (o casi todo) lo que vivencia. Pero no se pretende hacerlo actuando sobre él sino, como dice Kinget, "acompañándolo" en la experiencia, brindándole las condiciones requeridas y dándole seguridad (Rogers y Kinget, 1971).

En el proceso de acompañamiento al adulto mayor, se habla de las condiciones, por un lado, del facilitador quien requiere de actitudes de consideración positiva hacia el alumno, de comprensión empática, de aceptación incondicional y que determinarán la profundidad sobre la conducta y la personalidad del adulto, todo esto dentro de una relación positiva de mejora entre los involucrados en el proceso. Por otro lado, están las actitudes de la persona que responde, a las actitudes mostradas por el facilitador, de manera más realista y responsable (Rogers, 1971).

Un factor importante en la atención centrada en el adulto mayor es la responsabilidad personal; generarla posibilita a la persona hacerse cargo de su propio proceso, y reconocer sus necesidades primordiales a partir de ser él quien mejor se conoce. Dentro de las actividades que se desarrollan en La Estancia, se busca ese sentido de responsabilidad, de reconocer lo que en realidad están necesitando y atenderlo acudiendo a sus propios recursos. En este sentido, el enfoque humanista busca que las personas, valoren su potencial, que, aún antes de emerger, reconozcan que existe y así poder realizar sus sueños. También ofrece a la persona mayor la certeza de que tiene un proyecto de vida significativo por realizar y al reconocerlo promueve su participación (Velasco L.s/f). Este último aspecto es muy importante en la intervención con el adulto, poder cambiar su percepción de receptor pasivo de servicios o atención, a elemento activo de su propio cambio, lo empoderará, y responsabilizará de sus decisiones.

En este último aspecto Rogers (1980) habla sobre este empoderamiento, y dice que “no es que este enfoque dé poder a la persona; es que nunca se lo quita” (Pág.1) ya que se trata de un enfoque que promueve una mayor independencia e integración de la persona en lugar de esperar la intervención de alguien para la solución de su problema. Promueve el crecimiento del propio individuo, la actuación en libertad y un desarrollo natural quitando obstáculos para que él mismo pueda seguir hacia adelante en cualquier situación (Rogers, 1980).

Para este empoderamiento se hacen necesarias las tres condiciones básicas para proveer el clima adecuado de crecimiento: La genuinidad, la autenticidad, congruencia que se refiere a la transparencia del facilitador, a permitirse ser el mismo. La segunda condición se refiere a la aceptación, al aprecio o estimación, reflejar la aceptación positiva e incondicional. La tercera habla de la comprensión empática significa captar con precisión los sentimientos y significados personales y hacer sentir esta comprensión a la persona. La práctica y utilización de estas actitudes facilitan la liberación de las capacidades innatas del ser humano de buscar y elegir lo mejor de acuerdo a su naturaleza humana (Rogers, 1980).

#### 1.4 Relevancia del desempeño laboral actual

Por lo común, todos valoramos y respetamos a las personas mayores que amamos o a las que conocemos bien. A pesar de ello, nuestras actitudes hacia otros ancianos en la sociedad en general pueden ser diferentes. En muchas sociedades tradicionales, las personas de edad son respetadas como «nuestros mayores». Pero en otras, las mujeres y los hombres de edad pueden ser menos respetadas. La marginación puede ser estructural, por ejemplo, mediante la imposición de edades obligatorias para la jubilación, en México a los 60 años, o informal, como cuando se considera que las personas mayores son menos vigorosas y menos útiles a los ojos de un posible empleador.

Actitudes como estas son ejemplos del prejuicio por motivos de edad, según el cual se crean estereotipos en torno a ciertas personas o grupos a causa de su edad, o directamente se los discrimina. Al amparo de estos prejuicios se llega a representar a las personas mayores como frágiles, «anticuadas», incapacitadas para el trabajo, débiles, de reacciones lentas, discapacitadas o de plano incapaces. Este prejuicio separa a la sociedad en jóvenes y viejos, enfatizando en gran medida, el culto a la juventud, generando resistencias y rechazo hacia la vejez y el envejecimiento. Lo anterior producto de la visión de la época actual en la que se sobrevalora la juventud por sobre la experiencia del viejo (Regato, 2001).

Esta exclusión social disminuye sus posibilidades de acceso al mundo laboral, social, cultural, urbano. Se ha olvidado la parte humana del anciano y no sólo se le da valor a la juventud, también, se valora por sobre todo, la productividad económica que cada persona sea capaz de generar. Tomar en cuenta que la vejez es como cualquier otra etapa de vida, sus aportaciones, se podría decir que son en especie, como cuidadores de los nietos, cuando se encargan de recogerlos de la escuela o llevarlos a actividades extraescolares, son productores y reproductores de bienes culturales, son huella de la historia y de la cultura de la misma sociedad que se empeña en marginarlos. Quien vive esta etapa, tiene la misma oportunidad de crecimiento, desarrollo, aprendizaje y de tener nuevas experiencias, significa comprender las necesidades de las

personas mayores en todas sus dimensiones y devolverles el valor que históricamente tuvieron.

Tomar en cuenta que la vejez es como cualquier otra etapa de vida y que quien la vive tiene la misma oportunidad de crecimiento, desarrollo, aprendizaje y de tener nuevas experiencias, significa comprender las necesidades de las personas mayores en todas sus dimensiones y devolverles el valor que históricamente tuvieron.

Desde esta perspectiva, se tiene la oportunidad de planear y desarrollar estrategias para favorecer su continuo desarrollo, la posibilidad de generar nuevos conocimientos, descubrir alternativas de superación y de mejora de la calidad de vida dando vida a los años. Se trata de cambiar el paradigma de la vejez, liberarlo de la imagen de incapacidad, de soledad, rescatar y consolidar un rol social de participación, redescubrir sus capacidades y habilidades enriqueciendo su autoestima al ser protagonista activo dentro su grupo social.

Las proyecciones de crecimiento del grupo de adultos mayores deben ser consideradas, no como un problema social, y si como una oportunidad para elaborar políticas realistas, crear espacios, actividades y utilizar su experiencia y potencial creativo. El aspecto formativo de este grupo etario favorece su integración, mantiene su autonomía, motiva una formación educativa y continua a lo largo de la vida, fomenta una ciudadanía activa y mantiene su independencia por un periodo más amplio.

Con este propósito, se presenta La Estancia con un modelo de atención específicamente orientado al adulto mayor para que amplíe sus capacidades humanas, construya una identidad propia y logren cambios en las condiciones de su existencia individual y social. Con una atención gerontológica orientada hacia las personas, sustentada en los fundamentos teóricos del Enfoque Centrado en la Persona, modelo que permite al adulto mayor participar activamente en la dirección de su propia vida.

## **1.5 Aportación del presente reporte al campo del Desarrollo Humano.**

El presente trabajo se plantea como un marco de referencia para dar a conocer la situación de los adultos mayores en México, esos que experimentan una serie de cambios, experiencias y vivencias que los hace un grupo particular en nuestra sociedad, y que es necesario conocer mejor su realidad y su problemática para abordarla de manera más acertada.

Dentro de los trabajos de grado realizados por alumnas del ITESO, se encuentran intervenciones relacionadas al adulto mayor desde el ECP, uno de ellos es titulado “De primavera en mi invierno” que aborda la resignificación de las experiencias personales en un grupo de un centro comunitario en Tlaquepaque en el 2013.

Otro trabajo es la tesis “Albores, llegada y proceso del hombre en la tercera edad: sus opciones y circunstancias, que se dirige hacia la investigación e identificación de las circunstancias sociales, personales y familiares que rodean a los hombres de la tercera edad; y concluye con una propuesta para la creación de un centro de desarrollo para adultos, en el que encuentren la oportunidad para prepararse y llegar mejor a la tercera edad.

Desde esta perspectiva pretendo colaborar con este trabajo personal con el objeto de valorarlos, reconocerlos, ofrecerles un trato digno y otorgarles el lugar que merecen dentro de la realidad social actual.

Ampliar las perspectivas y posibilidades en el individuo mayor dentro su desarrollo como dentro de la sociedad con las oportunidades que le puede ofrecer. Desde mi aportación, crear un espacio de expresión, aceptación, de respeto, de escucha, de apoyo, de oportunidades, de interacción social, de recreación, de crecimiento y desarrollo con atención profesional multidisciplinaria



que ha significado un gran esfuerzo y aportación tangible para contribuir al cambio en el paradigma del envejecimiento.

Se busca evidenciar un modelo de Desarrollo Humano para el adulto mayor que favorezca la educación continua y sustentado en la teoría del Enfoque Centrado en la Persona retomando sus aportaciones en cuanto a la tendencia actualizante, las actitudes facilitadoras, el clima psicológico propicio, el poder de la persona, las relaciones interpersonales; para ser aplicados en programas educativos de crecimiento y desarrollo personal, así como en la prestación de cada uno de los servicios del centro en donde la persona, sus necesidades, preferencias, deseos son tomados en cuenta para su atención. Todo ello encaminado a mejorar la calidad de vida, a mantener la autonomía y favorecer su independencia.

El Enfoque Centrado en la Persona es una propuesta para la intervención con adultos mayores en todas sus dimensiones, con una atención profesional comprometida con la práctica de su teoría, respetando los valores, la dignidad, las preferencias de los mayores. El profesional deberá conocer y comprometerse con este enfoque llevando a la práctica como parte esencial la empatía, el respeto hacia las personas y sus familias, y el reconocimiento del adulto mayor como principal elemento en su atención. Participa con nuevos roles, se convierte en facilitador, con una actitud de acompañante, enfocando su atención hacia las necesidades específicas del mayor, respetando sus sentimientos, emociones, y favoreciendo el aprendizaje significativo de sus experiencias.

Este modelo contrasta con los modelos tradicionales de atención enfocados al servicio y con actitudes paternalistas que generan dependencia y atentan contra la autonomía y la independencia.

Las principales aportaciones de este enfoque han sido bien señaladas por Martínez (2011) quien ha llevado a la práctica este enfoque en centros de atención para el adulto mayor, destacando el interés por centrarse en la persona y en el significado que ésta otorga a su propia experiencia; la dignidad de la persona como valor central; la atención a las características específicamente

humanas como la capacidad de decidir, la creatividad o la necesidad de autorrealización; el interés en el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona; la idea de la persona tanto en relación a cómo se descubre a sí misma, como en su interdependencia con los otros .

Implementar este modelo en La Estancia contribuirá también a facilitar el manejo e integración del adulto mayor a su ambiente familiar y social. En la medida en que este puede ser llevado a casa, es decir, puede ser reproducido, en el ambiente familiar o utilizado por el cuidador, o por el propio mayor adaptándolo y enriqueciéndolo con sus ideas, representará una extensión del mismo modelo aplicado en otro ámbito, lo que habla de su flexibilidad y beneficio extendido.

Con esta intervención pretendo generar reflexión, servir de orientación y fortalecer la calidad tanto de la atención, los servicios que se proporcionan y de la calidad de vida de los usuarios a los cuales llegue la información.

## **CAPÍTULO 2. VINCULACIÓN CON EL DESARROLLO HUMANO.**

Una característica esencial del ser humano, es la de ser un ser social, único, irreplicable y con atributos propios que lo diferencian de las demás, personas, a lo largo de toda su vida. Considerar sus cambios como parte de un proceso evolutivo normal, contribuirá a cambiar el paradigma de la vejez como sinónimo de enfermedad, decadencia, discapacidad o muerte, por una visión más positiva; considerándolo desde otra perspectiva, como un ser en proceso de desarrollo en todas sus áreas, con una experiencia enriquecedora producto de los aprendizajes continuos a lo largo de su vida, como ser humano capaz de desarrollar su sabiduría orgánica que lo guiará hacia su bienestar. Una nueva visión que incluya el cambio de los valores trabajo = productividad, por trabajo = generación de valor, devolviéndole el estatus social que le corresponde.

### **2.1 Adulto mayor: contexto y características**

En nuestra sociedad, cuando nos referimos al adulto mayor, hablamos de aquella persona que ha llegado a los 60 años, y ya sea hombre o mujer espera vivir más años, que es un ideal al que han contribuido los adelantos de la medicina, los avances tecnológicos, disminución de la natalidad y una mejor calidad de vida. A pesar de ello, llegar a viejo no motiva el mismo entusiasmo en relación a otras etapas de la vida, debido a que no va acompañado de una calidad de vida satisfactoria. (FLACSO, 2014).

De acuerdo con cifras del INEGI, para el 2050, el 26.5 por ciento, de la población de México será vieja (CEPAL) y éste, un país envejecido. El envejecimiento poblacional es una realidad en el mundo y es uno de los fenómenos demográficos más importantes de la época. Actualmente, 2014, nueve por ciento de la población del país es adulta mayor, de ésta, el 9.7 por ciento son hombres y el 12.6 mujeres (INEGI, 2014).

Ahora bien, el envejecimiento poblacional es diferente al envejecimiento de las personas. El primero puede envejecer (al aumentar la proporción de las personas

mayores) o bien rejuvenecer, se refiere a la sociedad y tiene que ver con situaciones demográficas. El segundo, habla de los individuos que cada año aumentan su edad cronológica, en el que intervienen factores genéticos, hábitos y estilos de vida.

Hablar de este fenómeno significa referirse a un proceso natural, propio de todos los seres vivos, individual porque varía de persona a persona, gradual, continuo e irreversible cuyos cambios suceden a través del tiempo. Estos cambios se dan en el nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y las condiciones socioeconómicas de los grupos y las personas. Por ello, la forma de envejecer de cada persona es diferente. Se reconocen las pérdidas de las capacidades físicas y psíquicas, pero también, se mantienen capacidades y habilidades para aprender, aunque a un ritmo más lento (FLACSO, 2014).

Por otro lado, las repercusiones del envejecimiento poblacional son de gran trascendencia y alcanzan ámbitos como: el de la economía, de la salud, de las relaciones familiares y sociales, del entretenimiento, del consumo, de la política. Forma parte de la transición demográfica que está determinada por factores como: la caída de la fecundidad que eleva el porcentaje de personas mayores; el incremento de la esperanza de vida que hace que los que viven, vivan más años y que tiene que ver con la reducción de la mortalidad; y los movimientos migratorios las personas que emigran a otro país o los inmigrantes (IMSERSO, 2011).

En México, la primera fase de esta transición comienza en los años treinta del siglo XX con un descenso de la mortalidad que, junto con elevados niveles de natalidad, provocaron un periodo de elevado crecimiento demográfico. La segunda etapa de este proceso se dio en los años setenta con un acelerado descenso de la fecundidad, en parte como resultado de las políticas de población de aquella década que tenían como objetivo frenar el acelerado crecimiento de la población. Dichas situaciones (baja mortalidad y descenso en la natalidad) dieron pie al incremento de la población adulta y de edades avanzadas (Situación de las personas adultas mayores, 2014).

El INEGI señala que, en 2010, Jalisco contaba con 7 350 682 personas de las cuales el 87 por ciento habita en áreas urbanas y el 13 por ciento vive en lugares rurales. Del total de habitantes el 9.3 por ciento lo representan los adultos mayores, la mayor concentración de estos la tiene la Zona Metropolitana de Guadalajara (ZMG) que de sus 4 380 600 habitantes el 8.21 por ciento eran personas mayores de 60 años (IJAM, 2014).

### **2.1.1 Envejecimiento y sus cambios**

Milagros Martín (2001), afirma que los sucesos vitales en eventos biológicos, cognitivos y sociales que afectan a las personas en el envejecimiento, son factores de cambio en la forma de ser y comportarse del ser humano. Explica que todo lo que acontece a lo largo de la vida de una persona, se torna más significativo en la edad del adulto mayor, a las enfermedades se unen los cambios naturales del envejecimiento, lo que provoca un cambio en su interacción con el medio que lo rodea; de esta manera, un espacio, ambiente físico o situación en el que se desenvolvía sin problema, ahora lo percibe diferente y por lo tanto, cambia su forma de comportarse y relacionarse con ese ambiente o esa situación. Estos cambios generan conductas y actitudes a las que se les llama como “propias de los viejos”

La manera como el individuo se reorganice o adapte a los múltiples cambios se verá influenciada por su personalidad previa, dicho de otra manera, responderá con su habitual forma de ser. Muchos de los acontecimientos a los que se enfrenta la persona en la vejez además de poder transformar su personalidad pueden generar estrés en la persona que los vive, el cual puede repercutir en una enfermedad física o mental.

#### **2.1.1.1 Cambios biológicos**

Para iniciar se abordará los cambios biológicos, que tienen que ver con los cambios estructurales y de funcionales del organismo que son propios del proceso fisiológico de envejecer y que explican por qué se pierde la funcionalidad, y cómo estos cambios producen un impacto en el estilo de vida de los ancianos y de sus familias. Conviene aclarar que los cambios de los que aquí se hablará, constituyen la generalidad de ellos, ya que el ciclo de vida es un proceso individual con una diversidad de variables que a fin de cuentas lo determinan.

Con la edad suelen presentarse cambios en el patrón de la marcha, tales como inestabilidad, ensanchamiento de la base de apoyo, paso lento, postura encorvada, disminución de la movilidad de los brazos. Esto puede ocasionar caídas con graves consecuencias en las personas adultas mayores (INAPAM, 2010).

Se presenta la sarcopenia que se refiere a la pérdida de masa muscular y con ello la disminución de la fuerza del cuerpo favorecida por una vida sedentaria y poca o nula actividad física, paralelo a esto se observa aumento en la distribución de la grasa, descenso del contenido de agua, disminución de células y reducción mineral del hueso.

En los pulmones se observa disminución de la fuerza de los músculos respiratorios, rigidez en la pared torácica, mayor predisposición a infecciones respiratorias. Por su parte, en el sistema cardiovascular se presenta la pérdida de elasticidad en las arterias, el engrosamiento de las paredes por calcificación y por consiguiente, un aumento en la presión arterial; disminución de la tensión venosa y por lo tanto, de la circulación sanguínea dando lugar a la pérdida de calor, estas alteraciones originan la insuficiencia funcional de este órganos, lo cual conduce a las arritmias cardíacas (Martínez, 2005).

Las modificaciones del sistema nervioso se producen en el sistema central y en el periférico, y son las más controvertidas debido en cuanto a qué constituye un envejecimiento normal. La pérdida progresiva de la función neurológica es inevitable en la edad avanzada, sin embargo, el grado de cambio y el área en el

que se produce es muy variable de un individuo a otro. Se reconoce la pérdida de células en los hemisferios cerebrales, no obstante, no se pierde la capacidad de adquirir nuevas destrezas y no está demostrado que tengan relación con la capacidad intelectual, pero son cambios crónico degenerativos que pueden ocasionar algún tipo de demencia (Martínez, 2005).

Se sabe de los cambios en la velocidad de la conducción nerviosa debido a la reducción de neurotransmisores, a la pérdida de la mielina y, disminución significativa en el flujo de la sangre. Estos cambios modifican la respuesta homeostática del organismo y limitan su respuesta al estrés, haciéndolo más frágil. Se da una reducción generalizada de la sensibilidad térmica, dolorosa, auditiva. Se hacen más lentos los reflejos y existe dificultad para realizar movimientos coordinados (INAPAM, 2012).

En cuanto al sistema digestivo, se presenta la disminución del peristaltismo, lo que contribuye a favorecer el estreñimiento, sin embargo, los hábitos de vida influyen de manera importante en la aparición de este problema. A esto se suma la reducción de tono muscular de la pared abdominal, la alteración de la mucosa gástrica, la disminución de la capacidad del estómago para producir los ácidos necesarios. A nivel de riñón, reduce su peso y volumen, se debilitan los esfínteres, la vejiga pierde tono muscular y reduce su capacidad (INAPAM, 2012)

De igual manera se manifiestan algunas alteraciones de los sentidos que pueden llevar a las personas adultos mayores a un terreno de fragilidad, con disminución de la calidad de vida como son: disminución de la visión en el campo periférico, el cristalino se torna opaco y se endurece reduciéndose la capacidad de enfocar objetos cercanos; se genera sequedad en los ojos por la disminución de la secreción lagrimal, lo que favorece la aparición de infecciones (INAPAM, 2012)

En la audición, se atrofia el nervio auditivo generándose la presbiacusia o pérdida de la capacidad auditiva, que repercute en su vida familiar y en sus actividades sociales, desequilibrio que se manifiesta por crisis vertiginosas que

pueden ocasionar caídas. Por otro lado, se presenta una pérdida progresiva en el sentido del gusto debido a la atrofia de las papilas gustativas (Martínez, 2005)

### **2.1.1.2 Aspectos psicosociales**

En los cambios emocionales y psicológicos se incluyen cambios del comportamiento; de autopercepción y de reacción frente al hecho del propio envejecer; los cambios en el rendimiento intelectual; las formas de relacionarse con los demás; en las creencias y valores del propio individuo; y, en su visión de la vida y la muerte (Carmona, s/f).

La situación social que tiene gran repercusión a nivel psicológico y emocional es la jubilación, el retirarse del ámbito laboral genera una pérdida de identidad social, un sentimiento de inutilidad, de auto devaluación, y no se encuentra, fácilmente sustitución al rol de trabajador; se verá forzado a buscar nuevas ocupaciones y a experimentar nuevas situaciones difíciles a las que tendrá que adaptarse, y esta dependerá de sus propias habilidades y recursos emocionales, así como del apoyo que la familia y la sociedad le brinda ( INAPAM, 2012.).

Uno de los factores comunes que debe enfrentar una persona en la tercera edad, es la necesidad de adaptarse a las pérdidas; de energía, de vigor físico, de amigos y parientes, y en muchos casos, del trabajo (como ya se mencionó) y de la relación estrecha con los hijos. Para poder superar exitosamente esta situación es necesario que enfrente los múltiples duelos, que le generan sentimientos difíciles de dolor y tristeza. Incluyendo el duelo de su propia vida que va a terminar en algún momento, es decir, la persona debe enfrentar su propia muerte. Las posibilidades de adaptación de las personas mayores están determinadas por su pasado, sus capacidades de comunicación, sus recursos y fortalezas emocionales (PUCC, s/f).

La aportación de Erikson en relación a la etapa evolutiva del adulto mayor refiere la última etapa de desarrollo del ser humano como una confrontación entre la integridad del yo y la desesperación, en la que se valora todo lo que la persona ha vivido, sus logros, deseos, metas y evalúa en qué medida ha



cumplido o no lo planeado, y ello determinará el grado de satisfacción que tenga con su vida (Karem I, Escamilla, 2016). Lo anterior es significativo, ya que el alcanzar la integridad contribuye a dar un sentido a la vida en el día a día y a vivir en plenitud y a ser feliz.

### **2.1.1.3 Desarrollo Humano y adulto mayor**

Hasta este momento se ha hablado del envejecimiento y del adulto mayor, su situación y características. Corresponde ahora, hablar sobre la perspectiva desde la cual se considerará el presente trabajo de grado, el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), el cual permitirá una visión más cercana, más humana y más real de la verdadera persona que es el adulto mayor. Considerándolo digno de confianza, capaz de reconocerse a sí mismo, de buscar y elegir lo mejor para él dentro de un ambiente favorable para su crecimiento.

#### **2.1.1.3.1 Fundamentos básicos del Enfoque Centrado en la Persona**

Carl Rogers, forma parte de la llamada “tercera fuerza”, perteneciente a la corriente humanista de la psicología, desarrolló la terapia centrada en la persona, más adelante llamado ECP, constituye uno de los principales promotores del enfoque humanista en la psicología, enfoque que plantea que el hombre es un ser esencialmente bueno, que busca su felicidad y su autorrealización (Quitmann, 1989)

Arias (2015), hace una breve exposición sobre los orígenes de esta corriente filosófica, señalando que las raíces del humanismo psicológico se encuentran en la fenomenología, y junto con las nociones existencialistas que cobran fuerza con los trabajos de Soren Kierkegaard (1813-1855), Martin Heidegger (1889-1976), Jean Paul Sartre (1905-1855) y Albert Camus (1913-1960); se alzan en un movimiento que pretende estudiar la conciencia humana como esencia. Por otro lado, filósofos como Edmund Husserl (1859-1938) y Maurice Merleau-Ponty (1909-1961); estaban convencidos que la psicología debe ocuparse de estudiar la relación íntima y fundamental entre “el sujeto pensante y el objeto pensado”,

es decir, que la psicología debe llegar a la esencia misma de las cosas, por ello es que el término fenomenología significa ciencia del fenómeno (Amar, 1971).

La existencia humana es el punto en común de esta corriente y sus exponentes afirman que esta debe desenvolverse en el presente, no en el pasado, ni en el futuro. Goldstein coincide con Heidegger y Sartre en su afirmación sobre la elección y la decisión a la que constantemente está sometido el ser humano desde que está en contacto con el mundo. Consecuentemente, entienden que la realidad humana es siempre el producto de las percepciones únicas del mundo de una persona particular, y que los hombres tienen la capacidad de hacer sus propias elecciones en función de la construcción de ese mundo íntimo y único para cada persona. En este sentido, Goldstein, plantea a un ser humano en continua elección, dirigiendo todos sus recursos internos hacia la autorrealización (Quitmann, 1989).

Este concepto de autorrealización es el punto central de la teoría de Rogers, a ella se refiere como la tendencia actualizante, la fuerza de vida, la motivación básica, que requiere de un contexto de relaciones humanas positivas, no amenazantes para que surja de manera natural la tendencia hacia su crecimiento, su capacidad reflexiva hacia un funcionamiento adecuado y constructivo, que poseen todos los individuos, durante toda su vida (Boeree y Gautie, 2003).

Las personas, en el curso de la actualización de sus potenciales, crearon la sociedad, la cultura, mayor tecnología, que los han ayudado a prosperar y sobrevivir, y, también los han alejado de la propia sabiduría orgánica. Es una sociedad que no está sincronizada con la tendencia actualizante, en la que se reciben sólo recompensas positivas condicionadas favoreciendo la aparición de una imagen ideal de sí mismo. En este caso, Rogers se refiere a ideal como algo no real; como algo que está siempre fuera de nuestro alcance; aquello que nunca alcanzaremos.

Rogers y Kinget (1971) describen las características de la personalidad (sana) de quien tuvo una experiencia óptima en la relación terapéutica. Se refiere a ella

como *abierto a la experiencia*, es decir, vive y experimenta sus sentimientos, emociones y toda la información que le aporta su organismo, fluyendo de manera flexible y equilibrada para satisfacer las necesidades presentes.

De igual manera, posee una *confianza organísmica*, generada en su yo real, en contacto con tendencia actualizante, es capaz de valorar los datos que le aporta su cuerpo y dejarse guiar entre numerosas alternativas hacia la conducta que le ofrezca mayor satisfacción. Esta actitud le permite una *vivencia existencial*, en contacto con la realidad sin dejar de aprender del pasado. Revelando la *capacidad creativa* del individuo actuará de manera constructiva y en armonía con su ambiente en la medida necesaria para satisfacer de manera equilibrada sus necesidades (Rogers1971).

#### **2.1.1.3.2 Actitudes básicas del facilitador**

Rogers (1971) afirma que todo profesional que trabaje con personas debe desarrollar ciertas actitudes personales como lo son: capacidad empática, autenticidad y aceptación incondicional; agrega que como facilitador, que acompaña los procesos de aprendizaje, debe captar y reflejar la significación personal de las palabras del cliente, es decir, el reflejo debe salir del corazón, ser genuino. Una actitud representa el resultado un aprendizaje, no quiere decir cualidad innata; por lo tanto, son sujeto de ser desarrolladas y perfeccionadas, de tal manera que se convierta en resonador y amplificador de la experiencia de la persona (Rogers y Kinget,1971)

Agrega que estas cualidades son “necesarias y suficientes”: si el terapeuta muestra estas tres cualidades, el paciente mejorará, incluso si no se usan “técnicas especiales”. Si el terapeuta no muestra estas tres cualidades, la mejoría será mínima, sin importar la cantidad de técnicas que se utilicen. Estas características deben dejarse ver en la relación terapéutica (Rogers, 1971).

La primera de ellas, la capacidad empática, se refiere a una comprensión empática no valorativa, no es una técnica. Percibir y sentir el mundo interno de

la persona, comprendiendo los significados propios cliente sin confundirlos con los suyos, sin perder su identidad en el proceso de la comprensión. Significa participar en la experiencia del otro evitando valoraciones, juicios, o diagnósticos, es una actitud que debe formar parte de la personalidad del facilitador; es voluntad auténtica de servicio. Dentro de un proceso educativo, sería contar con la habilidad de comprender las reacciones del estudiante desde una visión interna hacia el exterior, mostrar un escuchar empático, sensible y exacto. (Rogers, 1971).

Otra actitud es la autenticidad, congruencia, relacionarse sin máscaras, desde el ser de su persona real, reconociendo los sentimientos y sensaciones que le fluyen en el momento, en un encuentro de persona a persona en la que no hay jerarquías, en el entendido que ambos son seres humanos, mostrando una congruencia personal (González, 1991).

Una tercera actitud es la aceptación positiva incondicional, se refiere a considerar a la persona digna de respeto y valiosa. Recibir al otro de manera cálida y como un ser humano imperfecto. Es una actitud de tolerancia, aceptación y respeto a los demás sea cual fuere el comportamiento del individuo. Se acepta a la persona, y se diferencia de la aprobación en que esta última se relaciona con una conducta. Se puede aceptar a alguien y no estar de acuerdo con su actuar (Rogers, 1971).

Las actitudes del terapeuta deben ser transmitidas de manera indirecta, impregnadas en las comunicaciones pero no formuladas abiertamente en ninguna de ellas. A veces esto no es comprendido y por esta razón algunos asumen que la actitud centrada en el cliente consiste en ser pasivos e indiferentes, en "no entrometerse". En este caso dicha pasividad es recibida como rechazo o desinterés (Rogers, 1971).

### **2.1.1.3.3 Relaciones interpersonales**

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes

refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. Y a su vez, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida.

Las relaciones interpersonales son importantes porque están presentes en todos los ámbitos de la vida. Son conductas concretas, en ocasiones complicadas, que nos permiten sentirnos competentes en diferentes situaciones y escenarios, como es el obtener una gratificación social. Hacer nuevos amigos y mantener nuestras amistades a largo plazo, expresar a otros nuestras necesidades, compartir nuestras experiencias y empatizar con las vivencias de los demás, defender nuestros intereses, etc. son sólo ejemplos de la importancia de estas habilidades. Por el contrario, sentirse incompetente socialmente puede conducir a una situación de aislamiento social y sufrimiento psicológico difícil de manejar.

Todas las personas necesitan crecer en un entorno socialmente estimulante pues el crecimiento personal, en todos los ámbitos, necesita de la posibilidad de compartir, de ser y estar con los demás (familia, amigos, compañeros de clase, colegas de trabajo, etc.). En ámbitos como el de la educación, o en el área laboral se realizan esfuerzos para favorecer un clima de relación óptimo, que permita a cada persona beneficiarse del contacto con los demás, favoreciendo así un mejor rendimiento académico o profesional.

En este sentido, Rogers (1971) ofrece una estructura y cualidades a la relación terapéutica, que puede ser llevada a cualquier ámbito. Se habla entonces de: la Comprensión, Tolerancia, el Respeto y la Aceptación, condiciones de las que ya se ha hablado anteriormente.

Parte de la relación con la persona es, también, el clima de facilitación adecuado en el que logre sentirse libre para vivir la experiencia y comunicarse. Generar un clima de seguridad y libertad psicológica en el que se sienta aceptado y comprendido (Barceló, 2012).

En su libro *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Rogers (1985), se refiere a las características de las relaciones enriquecedoras y con deterioro, sobre las primeras señala:

Cuando existe entre las partes un deseo mutuo de entrar en contacto y en un proceso de comunicación, podemos afirmar que cuanto más elevado sea el grado de congruencia realizado por la experiencia, la percepción y la conducta de una de las partes, la relación se caracterizará en mayor grado por: una tendencia a la comunicación recíproca,.... una comprensión mutua más adecuada,..... un aumento de la satisfacción procurada por la relación (Rogers, p.91)

Esto es, se establece una relación entre personas con su individualidad, singularidad y realidad personal de manera respetuosa.

Por otro lado, cuando estas relaciones están cargadas de simbolismos personales, son contradictorias y existe distorsión en la percepción, se vuelven amenazantes y generan relaciones deterioradas. A lo cual menciona:

....Cuanto mayor sea el estado de incongruencia entre la experiencia, la percepción y la conducta.... Menos adecuada será la comprensión, más descenderá el nivel de funcionamiento de ambas partes; menor será la satisfacción que reporte la relación a ambas partes (Rogers, p.91).

#### **2.1.1.3.4 Aprendizaje significativo**

Las ideas de Rogers relacionadas con la educación son vanguardistas e involucran al alumno como elemento activo en su proceso de aprendizaje. Este proceso, es una manera de apropiarse de nuevas competencias que lo llevan a generar un cambio de conducta, en sus actividades, en sus actitudes y en su personalidad; no se refiere a la acumulación de conocimientos, está más

relacionado con aspectos de su diario vivir. De esta manera, el aprendizaje significativo en la terapia se parece más al proceso de asimilación que se produce en los adultos mayores.

Desde este proceso se involucran el intelecto, las emociones y las motivaciones del alumno; se establece una relación entre el conocimiento nuevo y la experiencia ya existente. El alumno comienza a verse de otra manera, se siente con mayor confianza en sí misma, se acepta a sí misma y acepta sus sentimientos más plenamente. En esta relación, la figura del maestro, no es de autoridad, sino como facilitador del aprendizaje, quien deberá generar la creación de un clima de aceptación y confianza en el grupo, y esta es más importante que las técnicas que se utilicen; de igual manera, requerirá ser permisivo, flexible, comprensivo y respetuoso de la individualidad del alumno.(Rogers, 2012).

El profesor, en este caso facilitador, deberá mostrar las actitudes básicas del Enfoque Centrado en la Persona, aceptación positiva incondicional hacia el grupo y hacia cada uno de sus miembros, es decir, como son, sin juzgar los comentarios o ideas de los otros; se mostrará sin máscaras, como una persona real, auténtica; desarrollará su habilidad para comprender las reacciones del estudiante desde dentro y percibirá la manera como éste va asimilando su proceso de aprendizaje (Gonzalez,1991).

Por otra parte, Rogers, planteaba un enfoque no directivo. Decía que a una persona no se le puede enseñar directamente, sólo se puede facilitar su aprendizaje. De este enfoque se deriva el concepto de aprendizaje significativo o vivencias. Parte de la incomunicabilidad de los saberes, afirma que no se puede comunicar o enseñar a otros nuestros conocimientos. El individuo aprenderá sólo aquello que le sea útil, significativo y esté vinculado con su supervivencia, y según él, esto se logrará a través de las experiencias de vida de cada persona (González, 1991).

Avanzando un poco más sobre esta idea, el facilitador, no podrá determinar con precisión cuáles son los contenidos significativos de cada alumno, sólo el

propio alumno los conocerá. Pero, ni siquiera podrán ser planeados por el propio aprendiz, sino que irán surgiendo poco a poco. Si no hay contenidos precisos, no es posible establecer un currículum formal. Y la única persona capaz de evaluar lo significativo del aprendizaje, es quién aprende (González, 1991). Esto habla de la flexibilidad del aprendizaje de este modelo, y de la no directividad, el facilitador desplegará sus habilidades de escucha, empatía para captar el interés del adulto mayor, sugerir los temas a tratar y las dinámicas a seguir.

Moreno habla sobre el papel que juegan los sentimientos en la educación, reconociéndolos como fundamentales en cualquier interacción humana. Como primera instancia, menciona la necesidad de aprender cómo vivir y expresar sanamente los sentimientos en cualquier interacción; la necesidad de comprender y valorar nuestros afectos; y reconoce la presencia y la influencia de los sentimientos en lo que aprendemos y en cómo aprendemos. Los sentimientos siempre están presentes en nuestra experiencia, en el caso de la educación, corresponde reconocerlos e integrarlos al proceso educativo; orientarán la toma de decisiones en torno a qué hacer y cómo promover los aprendizajes significativos. Captar los sentimientos del alumno facilitará su comprensión para entender mejor sobre las posibilidades y dificultades al aprender (2002).

En este proceso de aprendizaje, Moreno y Rogers coinciden en la importancia de tener en cuenta a las emociones y sentimientos para una manifestación de mayor confianza y apertura del alumno. Como ya se mencionó en apartados anteriores, la expresión de sentimientos y emociones es una cuestión que se dificulta en el adulto mayor, Al respecto, el grupo de la intervención no es la excepción, conociendo dicha situación, desde el momento en el que llegan me doy a la tarea de identificar cómo se sienten, cómo han iniciado su día, la intención es generar un clima de confianza para la expresión. Cuando se trata de emociones positivas es más fácil que lo externen, en cambio, cuando se detectan sentimientos de tristeza, dolor, enojo, intolerancia requiere más tiempo, más atención, más escucha. De no atender estas emociones la atención se dispersa, la comunicación verbal disminuye, hay incomodidad, y, constantes distracciones, dificultando el proceso de aprendizaje involucrado.



El aprendizaje que se busca, también, involucra aspectos del aprender a convivir y del aprender a ser, que menciona Delors (1996), como dos de los pilares de la educación que se da a lo largo de la vida, estos se refieren a la participación y cooperación con los demás; y a crecer en todos los aspectos de su vida para facilitar su toma de decisiones.

#### **2.1.1.3.5 Atención gerontológica centrada en la persona**

El concepto de la atención gerontológica centrado en la persona es relativamente nuevo y ha evolucionado desde diferentes enfoques desarrollados principalmente en países europeos, Estados Unidos y Canadá; estos modelos toman, como eje principal, para su atención a la persona mayor y sus derechos.

Como antecedentes, se encuentran, a los países nórdicos, en los años 60, como los pioneros en cambiar el concepto de las residencias tradicionales por viviendas con servicios de apoyo, para las personas en situación de dependencia. En Estados Unidos este cambio de cultura llegó en los años 80, se buscaba pasar de un modelo asistencial institucional sanitario a un modelo de verdadero hogar desde la atención centrada en la persona (Koren, 2010). De ahí surgieron nuevos modelos residenciales como el Household Model, la alternativa Eden, el Wellspring Model o el Green Houses, iniciativas que proponen un modo de vida similar al modelo Housing. Este modelo se enfoca en la permanencia de las personas en su hogar, o bien, procurar espacios y atención similares al mismo, para lo que desarrolla diversos servicios y apoyos para la familia, su idea es *vivir fuera de casas, pero como en casa*. Destacando el trato digno y la defensa de los derechos de las personas mayores, y especialmente de aquellos que requieren ser cuidados por otros. Se caracteriza por: procurar un modo de vida parecido al hogar desde un manejo terapéutico, con la realización de las actividades cotidianas y significativas para la persona; brindar una atención personalizada respetando los derechos de la persona; apoyar la adaptación a su nuevo espacio de manera individual (Martínez, s/f).

En la Unión Europea, en los años 90, se extendió el concepto de las viviendas de convivencia, especialmente para las personas con demencia. Tom Kitwood, fundador del Grupo de Demencias de la Universidad de Bradford (Bradford Dementia Group), acuñó el término Atención Centrada en la Persona con Demencia y coloca a la persona en primer lugar, antes que a la enfermedad. Señala que la aparición de la demencia no sólo depende del daño neurológico, sino que, también, se presentan otros factores que permiten entender el comportamiento y bienestar de cada persona (la biografía, la salud y la psicología social); de igual manera, se refiere a la necesidad de capacitar y modificar las actitudes y abordajes de los cuidadores para atender el manejo emocional de las personas (Martínez, s f).

Se propone el modelo VIPS para la atención centrada en la persona con demencia, y se refiere a la valoración de la persona (V); trato individualizado (I); perspectiva de la persona con demencia (P); entorno social positivo donde la persona experimenta bienestar. España ha realizado esfuerzos por otorgar mejores servicios para el adulto mayor, a partir del enfoque centrado en la persona y continúa desarrollando los modelos de atención gerontológica. (Martínez, s f).

Dentro de estos modelos se pueden identificar las aportaciones que hace el enfoque humanista a la atención al adulto mayor, así se tiene: el interés por centrarse en la persona y en el significado que ésta otorga a su propia experiencia; la dignidad de la persona como valor central; la atención a las características específicamente humanas como la capacidad de decidir, la creatividad o la necesidad de autorrealización; el interés en el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona; e, idea de la persona tanto en relación a cómo se descubre a sí misma, como en su interdependencia con los otros (individuos y grupos). Este modelo de atención es una forma de entender la relación asistencial desde el empoderamiento del otro (Martinez,2011).

Como se puede observar, el Enfoque Centrado en la Persona, ha sido el modelo para diseñar estrategias de intervención y para cambios sustanciales en lo relativo al cuidado y atención del adulto mayor funcional y con demencia. Su aplicación es muy reciente y se aprecia en los distintos modelos planeados.

En México, todavía predominan los modelos asistenciales tradicionales enfocados al servicio en lugar de la persona que restan autonomía, y dan autoridad a los profesionales.

La intervención social, con una nueva visión para la atención de las personas mayores, requerirá de profesionales comprometidos, y preparados, con el servicio además de proteger y cubrir las necesidades de estas personas, ha de propiciar la autonomía de los individuos y de los grupos, favorecer su inclusión social, mejorar su bienestar y garantizar el ejercicio de los derechos que tienen como ciudadanos y ciudadanas.

## **2.2 Elementos relevantes de la experiencia de trabajo**

Dentro de esta apartado se retomarán los aspectos a evidenciar relativos a los beneficios que obtuvo el grupo del club de La Estancia con mi trabajo desde la teoría del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), así como mi propio crecimiento y aprendizaje al interactuar con ellos. Las categorías de las que se hablan, y que se encuentran sustentadas en el marco teórico, son el aprendizaje significativo en las personas adultas mayores, las relaciones interpersonales, el clima de facilitación y las actitudes facilitadoras. A continuación, se puntualizarán algunos aspectos que nos permitirán identificar los puntos de interés y ubicarnos en el contexto del presente trabajo.

Visualizar al envejecimiento como un proceso que dura toda la vida y a la vejez como parte del ciclo vital del ser humano, es importante para la sociedad por las valiosas contribuciones que pueden aportar los adultos mayores por poseer la experiencia y sabiduría que, vivida plenamente y con participación consciente, mejorará su bienestar y los ayudará a acercarse más a su realización personal y a favorecer las relaciones intergeneracionales. Esta afirmación puede parecer inapropiada para aquellos adultos mayores que transitan por un estado de deterioro sea este mental o cognitivo y a quienes se les limitan las posibilidades

de crecimiento, quizá por ignorancia; sin embargo, sin importar su situación, es digno de respeto, reconocimiento, de recibir un trato amable, de mantener al máximo su autonomía, de contar con oportunidades de expresión y de mejora, y esto es posible dentro de la visión y principios del ECP. Este es el caso del grupo de usuarias del La Estancia, situación que hizo necesario, no sólo presentar las evidencias de las participantes, sino también, echar mano de evidencias complementarias como lo son testimonios de familiares y testimonios del equipo de trabajo que permitirán dar cuenta con mayor certeza, del cambio en actitudes, conductas, estado de ánimo de las personas mayores dentro de La Estancia, y en un ambiente diferente a ella.

### **2.2.1 Club de la estancia**

Para la presentación de este reporte se tomó como referencia a las usuarias que asisten durante la mañana que integran el Club de La Estancia, a este grupo pertenecen seis señoras que para este caso las presentaré como Rosa de 78 años, Dalia de 87 años, Violeta de 83 años, Azucena de 71 años, Jazmín de 77 años, y Begonia de 82 años. Ellas tienen en común que no tienen una pareja, una de ellas está separada y las demás son viudas; saben leer y escribir, tienen dependencia en actividades instrumentales de la vida diaria, deterioro cognitivo de leve a grave y han sido valoradas tanto médica como psicológicamente, a petición de algún familiar cercano. En lo particular, presentan otras características: sólo una de ellas vive sola y las demás con algún familiar o cuidador, presentan enfermedades cardiovasculares, enfermedades del tipo crónico degenerativas y otros problemas de salud.

El reto, para la atención a este grupo desde el ECP, es tomar en cuenta su situación personal, sus necesidades, preferencias y deseos, respetar su autonomía para con ello integrarse al grupo del Club de La Estancia y promover su crecimiento, motivar su aprendizaje, desarrollar sus habilidades y favorecer su relación con sus compañeras. A la vez, que todo esto se refleje en conductas y actitudes positivas en su hogar y con su familia.

Procurar y confiar en que aflorará la tendencia natural hacia la autorrealización, aún en presencia de alguna enfermedad, como Maslow señala, cuando afirma que la naturaleza interna del ser humano es buena o neutral y no mala, y es mejor sacarla a la luz y cultivarla que intentar reprimirla. Que puede actuar como principio rector en la vida y favorecer un desarrollo saludable, provechoso y feliz; aunque es una característica natural se ve opacada por los hábitos, presiones sociales y las actitudes erróneas a su respecto, y permanecerá intentando salir a la luz (1983).

Las evidencias corresponden a diez sesiones cuya duración fue de una hora y media cada una. El lugar de las reuniones fue La Estancia; dos de las personas asisten tres días por semana y las demás todos los días, de lunes a viernes desde las 9.30 de la mañana a la 1.30 pm. La primera actividad del día es el ejercicio, después hay un tiempo de convivencia más cercana en la hora del té, para finalizar con la segunda actividad que es de donde se toma la evidencia.

Las actividades realizadas fueron dirigidas al manejo de la atención, la creatividad, la comunicación, autoestima, memoria corto y largo plazo, lógica y razonamiento, estimulación de los sentidos, memoria autobiográfica e identidad, memoria espacio-temporal, funciones ejecutivas y memoria semántica. Los materiales recopilados en cada sesión llevaban anexados mis comentarios personales producto de la observación de su desempeño y los comentarios que cada una externó durante la sesión; cuando el material trabajado lo llevaban a casa registraba la sesión en una bitácora para recuperar la evidencia.

Derivado de lo anterior se presentan las evidencias más significativas de la intervención realizada.

### **2.2.2 Aprendizaje significativo en las personas mayores**

En lo concerniente al aprendizaje significativo, se pretende evidenciar al adulto mayor como una persona capaz de aprender sin importar la edad, lo que confirma Rogers (2012) cuando dice que éste aprenderá sólo aquello que le sea

útil, significativo y esté vinculado con su supervivencia, y según él, esto se logrará a través de las experiencias de vida de cada persona. El aprendizaje, por lo tanto, se presenta a partir de los cambios evidentes en la persona, de la necesidad de afrontarlos y la motivación para aprender. En este aprendizaje descubrirá, aspectos que necesita aprender, sus destrezas, habilidades, fortalezas, debilidades, aspectos instrumentales para conducir su vida, de relación con los demás; este tipo de aprendizaje es flexible y se adapta a las características de cada individuo.

Daré cuenta de algunos de los testimonios de las participantes relacionados con esta categoría y extraídos de las sesiones realizadas para efectos del presente trabajo.

Durante el desarrollo de la sesión, *Jazmín*, se da cuenta que necesita seguir escribiendo para que no se le olvide, observo que trata de hacerlo lo mejor posible, pregunta sobre la ortografía de las palabras para escribirlas bien, lo hace de manera lenta y cuidadosa. En sus palabras dice:

*“Creo que es bueno que nos pongan a escribir, ya hasta se me olvidan los nombres de todos mis hijos y así me acuerdo” (S.5)*

*Azucena* se muestra amigable, amable, bromea con sus compañeras. Le gusta todo lo relacionado con la salud, y es en donde muestra mayor interés, hace preguntas, comentarios como:

*“Aquí hacemos muchas actividades que nos mantienen entretenidos y nos divierten, todos nos llevamos muy bien” (S.1)*

*“Noto que ya se me olvidan más cosas, hago todo aquí para que me ayude” (S.5)*

*“Hoy me siento contenta, aprovechamos muy bien el tiempo, lo que hicimos me levantó la moral, aprendí que soy única.... Hoy no tuve dolor y me sentí mejor” (S.7)*

Cuando se realizaron actividades manuales se calificó como torpe, sin embargo, logró terminar la tarea. Comenta:

*“Mis nietos me van a decir que ellos lo hacen más bonito” (S.9)* y se echa a reír, sus compañeras la animan diciéndole y mostrándole sus trabajos.

*Violeta* se muestra alegre y constantemente sonríe con sorpresa, resuelve todas las actividades a su ritmo y menciona:

*“Me gusta lo que hacemos, estoy aprendiendo mucho....nunca había hecho cosas como estas” (S.1).*

A *Dalia* le gusta escribir todo lo que se hace, su discurso es corto, habla poco, escucha más, Dios siempre está presente en sus respuestas y en su vida, refiere:

*“Me gusta lo que vamos aprendiendo, lo sabemos pero no practicamos, aquí si lo hacemos” (S.2).*

*Rosa* participa en todas las actividades con gusto, es alegre, le gusta cantar, su aprendizaje es momentáneo debido al deterioro de su memoria a corto plazo. Pregunta constantemente las cosas:

*“¿Qué sigue?” “¿Qué vamos a hacer?”* En el momento sí sabe lo que está haciendo, pasado un tiempo, hay que recordarle lo que acaba de hacer y le muestro en lo que estuvo trabajando. Se distrae fácil, trabaja con apoyo y lo hace bien. Al finalizar la tarea dice:

*“El tiempo se me pasó muy rápido, no me di cuenta... me la pasé bien” (S.2).*

Su actitud es alegre, sonriente, confiada, en situaciones como esta, aún cuando no recuerde la actividad que acaba de realizar permanecen los sentimientos y emociones experimentados de bienestar, de comodidad, de respeto que acaba de vivir y simplemente dice *“Me siento bien”*.

En todos los casos, los motivos para realizar las actividades involucran intereses personales, identifican una situación específica que consideran necesitan mejorar, y encuentran sentido a la realización de su trabajo un aprendizaje natural que resulta de la interacción entre sus compañeras, su entorno y su relación con la facilitadora.

Esta motivación les ofrece el sentido para mostrarse más dispuestas a aprender algo que les ofrecerá un beneficio. Es así como se sustenta la afirmación de Rogers (2012) cuando dice que no es necesario que el facilitador motive para el aprendizaje, que este, surgirá del deseo del propio individuo que responde a su propia tendencia autorrealizadora, a su potencial natural para aprender, y que se vuelve significativo cuando el alumno considera importante e interesante el tema tratado. Lo identifica como una tendencia del organismo a fluir en todas las direcciones en que pueda desarrollarse potencialmente, en la medida en que estas experiencias sean enriquecedoras.

### **2.2.3 Relaciones interpersonales en las personas mayores**

Se mostrarán las relaciones interpersonales como elemento importante en la vida de la persona mayor, participar en actividades, hacer nuevas amistades, involucrarse en actividades sociales, familiares les ayudan a construir una red de apoyo que redundará en su bienestar y en una mejor calidad de vida. Cuando encuentra estas relaciones en un ambiente de confianza, aceptación, comprensión y seguridad, se abren a la experiencia y a la comunicación, comparte, pero también escucha y comprende las circunstancias de la otra persona.

Rosa se siente a gusto en el grupo y con lo que hace, se siente aceptada y se muestra alegre, se ríe, platica, participa con disposición. Con frecuencia repite:

*“Ustedes tan jóvenes, nos tienen tanta paciencia y pasan su tiempo con nosotros...el grupo es muy bonito” (S.8).*



El acercamiento con *Violeta* fue más personal, su limitación visual y auditiva la aísla, me mantuve cerca de ella al trabajar en grupo, lo que le ayudó a sentirse con más confianza; en las sesiones iniciales se mostró tímida y poco participativa conforme avanzaron se mostró más confiada e intervino más en las dinámicas, expresó:

*“Se me pasa el tiempo muy rápido y todo me gusta”. “Donde he estado la gente no era buena conmigo” (S: 2).*

La hija que está al pendiente de ella la visitó, conoció La Estancia y comenta:

*“Me da mucho gusto ver a mi mamá contenta, también ha mejorado en su salud, me platica más, me dice que tiene amigas y que una se llama Begonia”.*

Comenta que son cristianas y que había pedido a Dios que su mamá estuviera en un lugar como este (S F 1).

En actividades donde se enfatizan cualidades, *Azucena*, se menosprecia diciendo:

*“Ya todo se acabó con los años”, le cuesta trabajo aceptar los elogios, bromea cuando le dicen que todavía se ve joven y que se ve muy bien; al final de la sesión se va contenta (S.4).*

Estas actitudes muestran un ambiente de confianza para expresarse, de apoyo y compañerismo entre el grupo. Confirma las condiciones necesarias para el desarrollo de una relación enriquecedora de la que habla Rogers. (1985).

En una actividad sobre creatividad, *Jazmín*, se muestra nerviosa, no sabe qué hacer ante la instrucción de libre elección y libertad para expresarse como a ella le guste, pregunta varias veces:

*“¿Y cómo le hacemos? ¿Cómo le hago? ¿Qué le pongo?... Yo no sé dibujar... me va a quedar mal” (S.3).*

Poco a poco va eligiendo los colores, sin embargo, sigue inquieta, un poco molesta y expresa:

*“En mi casa siempre me dicen qué hacer y qué no...y no me gusta!.. ¡Quiero hacer lo que yo quiero!” (S.3)*

Sus compañeras le dicen que ahorita ella puede decidir lo que quiera. Reconoce que se siente limitada ante el control de sus hijos. Poco a poco termina la actividad (S T3). En este mismo ejercicio Begonia dice:

*“¡Ay, no soy buena para pintar....mira! ya me salí...pa’l santo que es! (S.3).*

Al final todas muestran sus trabajos, y una a otra se dicen que les quedaron muy bien. Se muestran dos reacciones diferentes ante una misma tarea, el apoyo del grupo contribuye a suavizar la situación, se escuchan y se comentan situaciones similares.

En otra sesión, menciona: *“Me gustó darme cuenta que hay personas que sienten como yo, eso me hace sentir bien” (S.4).*

Se puede observar que en las relaciones interpersonales en los adultos mayores predominan los sentimientos y las emociones, estas son constantes en su vida diaria y las muestran al momento de interactuar en el grupo, emociones de alegría, temor, enojo, tristeza, sensaciones de bienestar. Fluyen en emociones que sustituyen a la palabra, emociones que, en muchas ocasiones no pueden describir sólo las sienten y actúan. Es aquí donde toma relevancia la observación y la escucha; en lo personal he desarrollado dichas habilidades que me han permitido comprender a las asistentes y relacionarme mejor con ellas, sobretodo, en los casos de deterioro cognitivo grave, situación en la que ellas conocen a través del sentir y saben cuándo son tratadas con respeto y cuándo no.

#### 2.2.4 Relación de ayuda y clima facilitador

La relación de ayuda se refiere a la interacción entre dos personas o bien entre una persona y un grupo, en la que una de las partes intenta favorecer el desarrollo y funcionamiento de la otra. Lo cual implica un genuino interés por aportar lo mejor de sí mismo, acrecentando y desarrollando sus potencialidades para efectos de ofrecerlas en bien de otra persona (Rogers, 1964)

Una relación en la que se pretende promover el desarrollo de una o ambas partes como personas independientes en la que se involucran las actitudes facilitadoras y un ambiente de confianza, aceptación, calidez, de respeto por la persona y sus necesidades.

Cuando *Violeta* fue evaluada por la psicóloga se detectó aislamiento, desconfianza, escasa comunicación verbal. Con el tiempo se ha mostrado más abierta. Esta situación habla del clima en el que se desenvuelve *Violeta*, de seguridad, respeto, de comprensión que facilitó su adaptación y desenvolvimiento. Ha ampliado su círculo social y es capaz de referirse a él como de “amigas”. Afirma lo que dice Rogers (1985), en relación a las relaciones interpersonales y al clima adecuado para que estas generen una comunicación abierta y recíproca entre las partes.

Por lo que respecta a Dalia, expresa sentirse muy a gusto en el grupo y en La Estancia, le gusta la libertad que ha encontrado puede hacer cosas por ella misma, no se le limita y se le motiva a participar. Cuando se le pregunta que le gustó de la actividad siempre responde:

*“Todo me gustó... eres muy amable, me hablas bonito y tus ojos tienen mucha ternura” (S.1)*

En este caso Dalia responde con amabilidad ante el gesto y trato que percibe de mi parte.

Al finalizar una de las sesiones, Dalia esperaba a que llegara su hija a recogerla, cuando ésta llega se presenta la siguiente situación;

Diálogo: *“Mamá, pasa al baño antes de irnos”*. Dalia entra al baño y su hija quiere entrar con ella. Dalia responde *“No, aquí si me dejan ir sola al baño”*(S F8)

Lo que ha sucedido con Dalia es que se le ha brindado la confianza, la oportunidad de participar en diversas actividades, es considerada con respeto y como persona capaz de valerse por ella misma. Ella menciona:

*“Aquí me ayudan a estar en paz” (S.8)*

Esto la ha fortalecido, se siente segura y la motiva a hacer otras cosas, brinda ayuda a sus compañeras, a diferencia de su casa en donde ella es quien recibe la ayuda.

En la relación de ayuda que se brinda en la Estancia, se establece una comunicación que permite crear un clima de confianza y respeto, facilita las condiciones favorables para el desarrollo de la persona y la ayuda a movilizar sus recursos.

Si el terapeuta consigue crear un clima de facilitación determinado en el que las personas se sientan progresivamente libres para experimentar y comunicarse, se producirá un desarrollo significativo de la personalidad hacia su autocrecimiento y desplegará todo su potencial creativo y eficaz. Lo más importante en la facilitación es la creación de un clima de seguridad y libertad psicológica en la que el cliente se sienta profundamente aceptado y comprendido. Para hacer posible este clima, el facilitador ha de tener interiorizada una manera de estar presente, es decir, mostrarse dispuesto, presente en la vivencia, una actitud de enfoque, que significa estar conectado con uno mismo, con el referente directo, tocar su núcleo interno. Situarse desde adentro para permitir el despliegue de la propia tendencia actualizadora que conectará con el referente interno del entrevistado como persona en proceso.

### 2.2.5 Actitudes facilitadoras

Se destacarán las actitudes facilitadoras de empatía, consideración positiva incondicional y autenticidad en un clima generador de apertura emocional, de confianza y crecimiento por parte la facilitadora.

Evidencio el caso de *Begonia*, a quien le cuesta un poco más de trabajo realizar las actividades, su deterioro es más notorio, trata de disimularlo haciendo bromas. Le toma tiempo acordarse de los nombres de sus hijos, observo que se pone nerviosa cuando no se acuerda y trata de evadir, se para y va a tomar agua. Le ayudo a relajarse, platico con ella hago preguntas sencillas, distraigo su atención de lo que la estresa y después vuelvo a retomar el tema, ya más tranquila va anotando los nombres (S.6). En este caso, me doy cuenta que Begonia se siente mal por lo que no recuerda, percibo su frustración en algo que para cualquier otra persona puede ser muy sencillo, aprecio su actitud distractora sin enfatizarla y dándole seguimiento para hacerle sentir que a pesar de que no recuerde ella sigue siendo importante para el grupo, le ofrezco el vaso de agua, pregunto cómo le gusta tomarla, pregunto si necesita algo más y la invito a regresar con las demás compañeras, que se quedaron a cargo de la gerontóloga que apoya en la actividad.

Al facilitar la actividad muestro interés por todo lo que comparten, resalto todo lo bueno y el esfuerzo que significa hacer las cosas que han hecho, pregunto, al final, si volverían a hacer la tarea del día, qué de lo que hicieron les gustó.

En este apartado también incluiré una de las aportaciones que obtuve de la hija de Dalia, a ella le entregué un cuestionario con las siguientes preguntas, de las que agregaré las respuestas obtenidas.

Preguntas:

1.- ¿Qué actitudes, conductas o señales observa en Dalia después de asistir a La Estancia?

Respuesta: Le encanta asistir, regresa más alegre, mejor comunicación, mejor actitud, pone más límites.

2.- ¿Ha cambiado su relación con los miembros de su familia?

Respuesta: Se involucra un poco más, hasta donde lo permite su condición de demencia.

3.- ¿Cómo se relaciona Dalia en su casa con las personas que convive?

Respuesta: En general mantiene una buena relación con todos

4.- ¿Qué percibe en el personal de La Estancia que favorece las relaciones interpersonales?

Respuesta: El conocimiento y amor a las labores que desempeña todo el personal.

Al final agrega la siguiente nota de agradecimiento:

*“Aprovecho para agradecer su tiempo, dedicación y amor hacia mi madre y las demás personas que tienen la fortuna de acudir a la Estancia”.*

Como se puede observar las opiniones son muy positivas, los cambios y actitudes que muestra Dalia son satisfactorios para su familia y ella ha aprendido a “poner límites”, quiere decir que es capaz de expresar lo que desea y se hace escuchar. Al decir que se involucra un poco más en las relaciones con su familia, habla de su interés por participar e interactuar con los otros miembros. En mi percepción, reconoce el buen trato, la confianza que se le otorga, el clima de seguridad y reconocimiento a su persona e individualidad, durante su permanencia en La Estancia, situaciones que la fortalecen y es capaz de mostrar esa misma determinación en otros ámbitos como el familiar.

## **2.2.6 Desempeño del facilitador**

En esta categoría utilicé aportaciones del equipo de trabajo, en relación a la evidencia de mi desempeño, para sustentar mis habilidades en la aplicación de las actitudes facilitadoras. Antes de documentar las evidencias presentaré brevemente al equipo colaborador de La Estancia, que está integrado por una gerontóloga, una médico gerontóloga, una psicóloga, un asistente voluntario.

Un gerontólogo (a) es un experto en temas de mayores, estudia el envejecimiento del ser humano desde el punto de vista biopsicosocial, realiza un abordaje del adulto mayor para mejorar su calidad de vida. Específicamente dentro de La Estancia, la gerontóloga, elabora el programa semanal de las actividades con los usuarios, realiza la terapéutica física y ocupacional con los usuarios, apoya en el uso de la tecnología de la información, realiza actividades de enlace con usuarios y familiares, apoya las actividades sociales y convivencias, participa en el programa de orientación y apoyo a familiares.

La médico gerontóloga realiza la evaluación gerontológica integral considerando los aspectos de salud, capacita en aspectos médicos al personal, participa en el programa de orientación y apoyo a familiares.

La psicóloga aplica la valoración del estado mental y cognoscitivo de los usuarios, participa en el programa de estimulación y mantenimiento cognitivo, participa en el programa de orientación y apoyo a familiares.

El asistente voluntario realiza actividades de apoyo administrativo y asistencia, realiza la transportación de usuarios, acompaña e interviene en las dinámicas que llevan a cabo los adultos mayores, colabora en actividades de publicidad.

Para recabar la evidencia apliqué un cuestionario con las siguientes preguntas:

1.- ¿De qué manera Elizabeth se relaciona con los adultos mayores?

2.- ¿Qué consideras que hace Elizabeth para propiciar el aprendizaje significativo de los usuarios?

3.- ¿Qué hace Elizabeth para favorecer las relaciones interpersonales?

4.- ¿Qué ves en el desempeño de Elizabeth que te hace creer que comprende y empatiza con las participantes?

5.- ¿Qué ves en su desempeño que te dice que es congruente?

6.- ¿De qué manera muestra la aceptación incondicional hacia las personas mayores?

De las cuales obtuve los siguientes testimonios:

Pregunta 1: La manera en la que consideran me relaciono con los adultos mayores es:

*“Con respeto, escuchando sus necesidades, poniéndose en su lugar para poder apoyarlos, es abierta, directa, los recibe siempre con una sonrisa, se interesa más por lo que sienten que por los hechos. Se relaciona excelente con los adultos mayores, puesto que comprende los cambios que existen en nuestro organismo con el proceso de envejecimiento y trata al cien por ciento de bajar hasta sus necesidades. Muestra mucha sencillez y se involucra de forma natural en el proceso de cada adulto sin perturbar sus vidas, al contrario busca impulsarlos hacia la acción continua*

Pregunta 2: Para procurarles experiencias significativas en su aprendizaje a los adultos:

*“Se interesa en conocerlos para mejorar su deterioro y que tengan una mejor calidad de vida, les pregunta qué les gusta hacer, no hay imposición, las personas tienen la opción de decir que quieren y llegar a un acuerdo. Realiza actividades que promueven el envejecimiento activo como ejercicio físico, como yoga que ayuda desde la cognición, como el equilibrio e interiorizar en sí mismos para poder hacerse conscientes de su autocuidado. El trabajo en grupo que realiza, favorece la escucha de experiencias entre sí, ayuda a que otros hablen o se atrevan a realizar algo que no habían experimentado, ella está*



*presente como mediador en todo momento para complementar, cerrar o equilibrar el tema*

..

Pregunta 3: Las relaciones interpersonales las promueve:

*“Realizando dinámicas en función de las necesidades de las personas, les da la libertad de ser ellos mismos, se actualiza para apoyar y orientar, busca mejorar la calidad de vida. Realiza diferentes actividades intergeneracionales invitando a La Estancia a diferentes grupos etéreos, organiza eventos donde puedan compartir experiencias y vivencias. Suele preguntar siempre cómo amanecieron, cómo se sienten y atiende alguna conducta fuera de lo normal dando seguimiento con la finalidad de que no repercuta de manera negativa en las actividades”.*

Pregunta 4: Cómo manifiesta la empatía:

*“Es empática, motiva a que se expresen sin pena, logra que le platicuen sus cosas tanto de salud como personales; inspira confianza, sabe escucharlos, tiene las palabras correctas para hacerlos sentir bien y ofrecerles lo que necesitan. Tiene empatía con ellos porque se da el tiempo de escucharlos y conocer su historia de vida y el medio que los rodea. La respuesta de las personas siempre es buena, además de acompañarlos con una buena sonrisa”.*

Pregunta 5: Respecto a la congruencia en su desempeño:

*“Se preocupa por las actividades, la alimentación de los mayores, los avances que van mostrando, busca hacer cosas que les agraden y que estén felices y que se sientan aceptados. Que disfruta su trabajo por el trato de amor con que trata a todo aquello que llega a La Estancia, es congruente su trabajo, su vida porque trata de enseñar hábitos saludables con actos y no sólo de palabra*

Pregunta 6: En relación a la aceptación incondicional:

*“Su personalidad facilita para que las personas le comuniquen sus problemas, es discreta, no comenta lo que le dicen, es abierta con las personas; les dedica, a los mayores, el tiempo que necesitan al realizar las dinámicas, le interesa que se queden con algo útil, refuerza las actitudes positivas y les refuerza lo útiles que son. A pesar de las barreras a las que se ha enfrentado sigue firme en sus*

*sueños y siempre trata de dar el cien por ciento en el día a día. Su apertura hacia diferentes temas hace que pueda integrar cualquier proceso o persona porque sabe que cada historia de vida es muy diferente y no puede cambiar el pasado, pero si trabaja para brindar un presente más consciente y disfrutable dentro de sus grupos”.*

### **2.2.7 Aprendizajes significativos y crecimiento personal al facilitar a las personas mayores**

He de admitir que después de leer lo que observan y opinan sobre mi desempeño me he sentido motivada a continuar con mi labor. Mis aprendizajes derivados de esta experiencia laboral han sido diversos, los encuentro a nivel personal y a nivel profesional.

A nivel personal me han permitido crecer al observarme en mi relación con las personas, también, he podido identificar emociones y sentimientos generados por las situaciones que se van presentando. He ampliado la conciencia sobre mi misma, mis emociones, mis estados internos, he aprendido a darme cuenta qué siento y a poder actuar sobre ello. Puedo entender que la lentitud de los mayores, el tiempo en sus respuestas, su ritmo más pausado ha desarrollado mi paciencia y empatía para poder comprenderlos, caminar a su ritmo, darme el tiempo para escucharlos, respetar sus silencios e interesarme por sus historias y anécdotas. La constante repetición de sus preguntas, de sus relatos, su estar a veces ausente, distraído, su deterioro físico, con sus limitaciones me han enseñado a acercarme con amor, aceptación, respeto y admiración. Su interés y a veces desinterés por la vida representan una oportunidad para seguir descubriendo la motivación en su día a día. Sus olvidos y pérdidas me dan la oportunidad de estar más presente con ellas, con todo lo que soy, de manera real abriéndome para poder vivir su sentir y poder generar un ambiente de calidez y seguridad en que se expresen sin temor. La aceptación incondicional, mi congruencia y la comprensión empática han sido puestas a prueba una y otra vez, sin estas mis aprendizajes no hubieran sido profundos y los resultados de la intervención no serían significativos.

Descubrir que la alegría y el buen humor son actitudes que los motivan y fomentan su bienestar, me invitan a desarrollar mi actitud positiva y creatividad para hacer único cada día.

Con este estar presente con cada una de las personas me siento como Rogers cuando afirma:

Sólo puedo intentar vivir de acuerdo con mi interpretación del sentido de mi experiencia, y tratar de conceder a otros el permiso y la libertad de desarrollar su propia libertad interna, y en consecuencia, su propia interpretación de su experiencia personal (2012, p.35)

Me descubro en constante crecimiento, como algo no acabado, diría Rogers, como un ser en proceso, que cada día descubro y aprendo más de mí misma y de los que me rodean, trabajar con adultos mayores desde el enfoque rogeriano ha moldeado mi personalidad, mis vivencias, mi experiencia, mis relaciones y aprendizajes.

Un aprendizaje muy particular ha sido el que me ha proporcionado la relación con mi madre, ella ha formado parte del grupo de la intervención, la relación emocional más estrecha con ella me hace, a veces, perder la perspectiva real que tengo con las otras participantes. Para mí, es un reto llegar a considerarla como una más del grupo, reconocer sus necesidades y aceptar sus cambios, amarla como es ahora y no como yo quiero que sea, es una lección que todavía estoy aprendiendo. Puedo decir también, que llevar a la práctica el ECP en estas condiciones no es fácil, implica mayor trabajo personal para sanar y desprenderme de los apegos que distorsionan mi percepción.

A nivel profesional he podido comprobar que el ECP es una herramienta ideal para el trabajo con adultos mayores. He observado cómo van cambiando conforme viven por más tiempo experimentando este enfoque humanista. Me ha dado la oportunidad de conocerlos más porque se muestran más abiertos, de respetarlos con toda su experiencia y sabiduría, de brindarles un trato digno y

apreciar como sonríen, platican, comparten, se comunican aún con sus estados de ánimo variables, aún con sus diversas enfermedades, el clima que se da en el ECP es básico para que ellos se expresen y establezcan relaciones cálidas y de participación con sus compañeros.

### **2.3 Perfil profesional**

Como ya he mencionado en el marco teórico, el rápido crecimiento que ha mostrado la población de adultos mayores en nuestro país, marca tendencias hacia la profesionalización de todos aquellos interesados en involucrarse en alguna área de atención para este sector de la población, y atender sus crecientes demandas. Esta situación brindará la oportunidad de nuevos empleos, de formación y capacitación de personal que atienda, con calidad, todas las áreas del envejecimiento.

En la actualidad, son contados los recursos profesionales, capacitados para brindar dichos servicios. Los existentes se concentran en el área de la salud, y las necesidades se amplían a otras áreas como asistenciales, de servicios, educativos, comunitarios, servicios de ayuda a domicilio, entre otros.

La formación de dichos recursos ha de abarcar todo un conjunto de competencias que implican especialización en cada área, para la elaboración de diagnósticos, para la planeación, detección de necesidades sociales, elaboración de modelos normativos, sistemas de evaluación, en comunicación, en aspectos éticos, en programas preventivos, en terapia ocupacional en cuestiones de Desarrollo Humano practicando la escucha, apoyando duelos, y más.

En México, aún hay mucho por hacer para el desarrollo de programas formativos dirigidos a la profesionalización de los profesionales interesados en la atención de personas mayores y poder desarrollar los perfiles profesionales idóneos para cada ocupación.

En el presente reporte, me enfocaré a la descripción del perfil profesional de quien trabaja desde el Desarrollo Humano para atender a adultos mayores, en este caso mi perfil laboral, tomando como punto de partida la experiencia laboral obtenida en el trabajo en La Estancia.

El perfil profesional es la descripción clara del conjunto de capacidades y competencias que identifican la formación de una persona para encarar responsablemente las funciones y tareas de una determinada profesión o trabajo (Tejada F.2009).

Mis estudios profesionales versan sobre trabajo social, graduada de la licenciatura y con estudios de Maestría en Desarrollo Humano. Como trabajadora social me involucro en procesos sociales, como es el envejecimiento, para incidir activamente en su transformación.

El objeto de mi intervención es el adulto mayor, su entorno, sus relaciones, su comunidad, busco contribuir al desarrollo de sus potencialidades interactuando con ellas, rescatando el respeto a sus derechos humanos, manteniendo una actitud positiva hacia el cambio para mejorar sus condiciones de vida, así como la disposición para trabajar en equipo y con otros profesionales. Esto me permite conocer e interpretar las necesidades, carencias, demandas de las personas, intervenir en la elaboración de políticas y programas sociales, organizar y capacitar al personal para su participación y actuar en las situaciones susceptibles de cambio y de esta manera contribuir a mejorar y elevar su calidad de vida.

Integrar una visión completa del adulto mayor como un individuo biopsicosocial. Comprender la vejez como etapa de vida y como grupo generacional, y entender el envejecimiento como parte del ciclo vital de los seres humanos, es de suma importancia para la labor que desarrollo.

La atención al adulto mayor implica el desarrollo de habilidades para:

- Fortalecer procesos de organización, participación social, autogestión que tomen en cuenta las necesidades e intereses de la población adulta mayor.

Las actitudes básicas y habilidades necesarias para el trabajo con este sector poblacional requieren:

- Escuchar y atender las necesidades e intereses que manifieste la población de mayores.
- Actitud de aceptación incondicional , que promueva sentimientos de valía e independencia.
- Mostrar un comportamiento asertivo.
- Desarrollar habilidades instrumentales básicas para reforzar actitudes y conductas positivas.
- Habilidades pedagógicas que le permitan expresar y transmitir de manera clara, sencilla, comprensible la información.
- La consideración positiva incondicional para evitar juicios valorativos, favorecer su crecimiento, y reducir la distancia emocional.
- Comprensión empática, mostrar un deseo real de comprender, de escuchar, de conectarse, de adecuarse al ritmo y necesidades del mayor.
- Desarrollar la escucha activa.
- Actitud de congruencia, mostrar espontaneidad y cercanía.
- Habilidades comunicativas.
- Habilidades para la intervención a nivel individual, familiar, en la comunidad e institucional.

Como se puede observar las actitudes, competencias, habilidades expuestas con anterioridad coinciden con un trabajo basado en el Enfoque Centrado en la Persona, conocer al adulto mayor y todo lo relacionado a su etapa de vida, entorno y relaciones, es importante, sin embargo, resulta vital comprenderlo, aceptarlo y atender sus necesidades individuales y hacerlos partícipes de su propio proceso.

## **2.4 Prospectiva del ejercicio profesional**

Mis aprendizajes en la Maestría de Desarrollo Humano me han permitido llevar a la práctica el modelo del ECP , sin embargo, y a pesar de contar con el apoyo

del equipo de trabajo, este no es ampliamente conocido ni llevado a la práctica por cada uno.

Considero, por ello, importante continuar con la implementación de este modelo, así como del desarrollo de las actitudes facilitadoras, para que llegue a ser manejado y aplicado por todo el equipo de trabajo. Este será el primer paso, capacitar al personal, informar e involucrar a la familia sobre la importancia de su participación y sobre los beneficios que este modelo de atención ofrece para su familiar y para el que convive con él o ella.

Promover la práctica de las actitudes facilitadoras en el personal, agregar al ambiente físico elementos que muestren aspectos de la participación de los usuarios en las actividades y que contribuyan a desarrollar un clima más relajado, agradable, de confianza y seguridad.

Involucrar al personal, estableciendo compromisos y tomando responsabilidades en la implementación del modelo ECP.

Que las actividades que se realicen tanto con usuarios como con el mismo personal sean significativas, aún en lo cotidiano, y sus cambios sean percibidos en todas sus áreas.

Mantener la flexibilidad y apertura para la escucha de nuevas ideas, y para ajustar los programas y planes de trabajo.

En lo profesional, aprender de la experiencia y mejorar mis actitudes facilitadoras.

Mantener como foco de nuestras acciones el rol activo que el ECP le otorga a las personas, en este caso al adulto mayor, personalizando su atención y que en la medida de lo posible él se sienta y se perciba, como el centro de lo que él vive, y como dice Rogers, empoderarlo con todo aquello con lo que se relacione. Es decir, procurar que en la medida de sus capacidades se siga respetando su autonomía, sus valores y preferencias.

Buscar la participación activa de la familia a favor del proceso de crecimiento del adulto mayor

Por último, establecer instrumentos de evaluación que nos permitan medir e identificar los resultados del modelo implementado.

▪



## **CAPÍTULO 3. CONCLUSIONES**

### **3.1 La experiencia de construir ese reporte**

Egresé de la Maestría en Desarrollo Humano en el año 2006, el siguiente paso, lógico, era continuar el proyecto de intervención ya iniciado en la materia de Taller III, sin embargo, no me sentía satisfecha con el proceso seguido. Requería sistematizar todo lo que había hecho y mis bases en la parte metodológica no eran firmes. Me reuní con dos compañeras más, también ya egresadas, pues pensaba que si nos apoyábamos unas a las otras podríamos salir adelante, no tuvimos éxito, cada una con sus intereses particulares y no continuamos. Intenté, por mi cuenta, aprender y comprender el conocimiento que me hacía falta y pasado el tiempo sólo quedó en eso, un intento. Más adelante me involucré en el diplomado de Bioenergética y Psicodrama, en el ITESO. Después me adentré más en la disciplina y el diplomado del yoga, que me tomó varios años; regresé al Centro del DIF para ofrecer nuevamente mis servicios con el taller de Desarrollo Humano y con clases de Yoga.

En ese tiempo ya tenía la inquietud de abrir un espacio propio para ofrecer actividades al adulto mayor, aproveché, entonces, la oportunidad de cursar el diplomado para la formación de gericultistas que se ofrecía en el mismo lugar que daba las clases en el DIF, y posteriormente la capacitación en el INAPAM para abrir la casa de día para el adulto mayor. Así fue como poco a poco me fui alejando del proyecto una vez más.

Pasaba el tiempo y el saber que mis compañeros de grupo se titulaban movía mi inquietud por iniciar de nuevo. En varias ocasiones me acerqué al ITESO con la intención de continuar, en otro momento me llegaban invitaciones para involucrarme de nuevo en el proceso de titulación, sólo conseguía aumentar mis sentimientos de inseguridad y temor pues no quería empezar de nuevo otro proyecto y el que tenía seguía sin satisfacerme.

En abril de este 2016, me llegó la invitación para asistir a la comida de egresados de la MDH, ese día escuché compartir sus experiencias a compañeras que estaban involucradas en el proceso de titulación dentro del

programa de progrado, me interesó la manera como lo estaban llevando y decidí formar parte de él.

Al iniciar el proceso para la elaboración del reporte de grado me sentí completamente fuera de práctica, si bien no había permanecido inactiva académicamente, si había dejado de lado completamente el estudio formal, los libros, el ritmo de la escuela, a Rogers y todo lo que había visto en la maestría. Me fue difícil empezar, al principio me desesperé, leía mucho y no concretaba nada, buscaba información en donde quiera, tuve que reorganizar mis actividades, mi tiempo, cambiar mis prioridades, desempolvar mis libros y apuntes, volver a leer sobre el ECP, tomar práctica en la redacción, en escribir, definir y ser concreta. En fin, ponerme al cien por ciento en atención y enfocarme completamente en alcanzar la meta planteada.

Algo que me gustó del programa de Progrado fue que debía hacerlo de lo que hacía en mi trabajo, en tiempo corto y con asesorías en línea. De esta manera no me distraería mucho tiempo de mis actividades en La Estancia. Creo que la asesora que me tocó fue la ideal para mi estilo, reconozco que necesito presión para salir adelante y así fue, siempre puntual, clara en lo que solicitaba, rápida en las revisiones, oportuna al ofrecer su ayuda y orientación; confieso que a veces deseaba que se tardara en regresarme lo que había enviado para tomar un respiro, más tardaba en enviarlo cuando ya estaba de vuelta.

Me tomó tiempo aclarar qué enfoque iba a dar del adulto mayor, reconocer e identificar qué de lo que hacía tenía que ver con el ECP, de qué personas iba a dar evidencia. Poco a poco fui fluyendo en lo que necesitaba expresar. Decidí que este trabajo iba a servir de base para dar estructura y fundamento a mi desempeño profesional actual y me motivó aún más a continuar. Me di cuenta que lo que hacía y cómo lo hacía tenía nombre y bases en la teoría humanista de Rogers, y que hasta ese momento no había reconocido. Cuestionar, analizar, reflexionar me permitió observar mi desempeño, pude identificar de manera más clara cada una de las actitudes que llevo a la práctica, observar en qué necesito seguir trabajando para mejorar.

Profundizar sobre el aprendizaje significativo me permitió dar un nuevo sentido a las actividades con los adultos mayores, buscando siempre, dentro de lo posible sus preferencias, favoreciendo su rol activo, y reforzar las tareas con significado para cada uno. Algo que tenía más claro era la importancia de las relaciones interpersonales, el documentarlo me hizo enfatizar más en lo que cada uno pudo aportar a sus compañeros y a confirmar la importancia de un clima psicológico adecuado en toda relación humana para la expresión más abierta de las personas.

En este momento me alegro de haber tomado la decisión de involucrarme en el programa de Progrado, me dio la oportunidad de concluir un ciclo, de cerrar el proceso iniciado con la MDH, de vencer mis temores, de probar mis recursos y descubrir mis capacidades, y de confirmar que siempre hay otras opciones para un mismo objetivo. En este reporte identifiqué mis fortalezas y oportunidades en cuanto a la aplicación del ECP, en este caso del enfoque centrado en el adulto mayor.

### **3.2 Evidencias de la apropiación de los conocimientos adquiridos en el curso de la maestría en Desarrollo Humano en el desempeño profesional**

El ingreso a la maestría marcó para mí el inicio de un proceso de autoconocimiento, en palabras de Rogers, inicié mi proceso de convertirme en persona, que hasta la fecha continúa. Ha sido un camino que no sólo ha tocado mi vida en lo personal, también motivó mi interés por mantenerme activa profesionalmente; a partir de ahí, me involucré nuevamente en la actividad laboral. Mi perfil profesional de trabajadora social se vio influenciado por el humanismo de Rogers, ahora dirigido hacia un sector vulnerable, creciente y diverso como es el de los adultos mayores.

Retomar todo lo visto en la maestría, volver a leer los textos, los trabajos entregados, las reflexiones me dan una perspectiva diferente de lo que hasta

ahora venía realizando. Ahora todo cobra más sentido, aplicado a un terreno firme, vincular toda la parte teórica con la práctica desempeñada me da el fundamento para hacer extensivo este enfoque no sólo con los usuarios del servicio, también, llevarlo a los profesionales que colaboran en La Estancia y a las familias. Hacer del modelo conceptualizador del ECP un modelo gerontológico para la atención del adulto mayor en el que la persona sea el centro desde donde se desprendan las acciones a realizar, adecuar sus principios a las necesidades del mayor.

El Desarrollo Humano me permitió resignificar cada una de las tareas que realizo, mantener un continuo reconocimiento de mis actitudes facilitadoras para actuar con congruencia y autenticidad y transmitir de manera eficaz la aceptación positiva incondicional, y la empatía. Ha ampliado mi conciencia, ahora puedo observarme de manera más real, en lo personal y en lo profesional, al darme cuenta puedo tomar la responsabilidad de decidir qué quiero hacer con lo que me di cuenta.

Recuerdo que en la maestría, una de mis facilitadoras en el grupo de crecimiento, comentó “lo importante no es darte cuenta, sino el qué haces con eso que te das cuenta”, esas palabras se mantienen en mi mente cada que soy capaz de darme cuenta de mis sentimientos, actitudes, o conductas y responsabilizarme por mis decisiones. Esto toma importancia en mi labor profesional cuando me enfrento con situaciones que me confrontan, entonces me detengo, me escucho, soy tolerante conmigo misma y de esta manera puedo llegar a serlo con la persona o personas con las que me relaciono.

Esto es lo que me ha enseñado el Desarrollo Humano, si bien aún encuentro contradicciones en mis acciones, me reconozco en transformación y con ello puedo seguir desempeñándome lo mejor posible. He desarrollado la confianza y la seguridad en mi misma, soy más sensible a la experiencia humana, busco la mayor parte del tiempo ser yo misma el centro de mi propia evaluación.

En mi labor profesional cada una de las personas con las cuales trato han contribuido a mi crecimiento, en ellas me reflejo, de ellas aprendo y me dan la oportunidad de poder llegar a ser yo misma.

El Desarrollo Humano me ha llevado hasta lo que hoy soy, en lo profesional y en lo personal, no pretendo tener las respuestas a todo, pero si buscar siempre la mejor de las alternativas para tomar la mejor de las decisiones en el curso de mi vida y en mis relaciones profesionales.

### **3.3 El Desarrollo Humano más allá de lo profesional**

Sería necesaria sólo una palabra para explicar cómo ha trascendido el Desarrollo Humano en las diferentes áreas de mi vida y esta es "CONCIENCIA". No obstante, no me limitaré a ella, lo que quiero decir es que el desarrollo humano abrió una ventana hacia el conocimiento de todo lo que me enriquece en lo externo y en el interior. Esa ventana abierta más mi disposición y apertura a afrontar lo nuevo se conjugó para ir construyendo poco a poco mi camino. ¿Qué hasta dónde ha llegado el Desarrollo Humano? Yo diría que desde el momento que tocó mi persona ha tocado también todo en lo que me involucro, voluntaria o involuntariamente, consciente o inconscientemente. Como si hubiese caído en tierra fértil se deposita su semilla, como una inquietud, que germinará y echará raíz si se le tienen los cuidados necesarios. De esta manera ha permeado cada esfera de mi vida.

En lo profesional, como ya mencioné en puntos anteriores, me ha permitido involucrarme nuevamente en el área laboral con una visión humanista, existencial, llevando a la práctica los principios del Enfoque Centrado en la Persona, este último se ha convertido en un filtro de mis vivencias y no sólo yo salgo enriquecida, también, aquel con el que me relaciono pues recibe el beneficio de la aceptación, de la comprensión, de la escucha de ser visto como un ser humano.

Así como ha sucedido en lo profesional, también, se ha reflejado cuando establezco otras relaciones interpersonales con mi familia, esposo, hijos, hermanos, padres, amigos, o cualquier otra persona ocasional. Mi círculo más cercano (esposo e hijos) es el que ha percibido cambios más notorios y lo reflejan en sus comentarios como: “te enojas menos” “preguntas más directo” “argumentas con bases” “percibes diferente a las personas, comprendes más” “a la vez que eres más sensible, eres más firme”, entre muchos otros. Así es como mi familia vive también la parte que le toca del Desarrollo Humano.

Algunas lecciones han sido difíciles, y en esos momentos he aprendido a pedir ayuda, a acercarme a quien puede escucharme con empatía y ayudarme a aclarar mis pensamientos.

En mi grupo de crecimiento y en toda la maestría experimenté relaciones abiertas, francas, conocí a seres humanos maravillosos; experimentar esas vivencias, los aprendizajes significativos y toda la riqueza de conocimientos y experiencias que transmitieron cada uno de los facilitadores me mostraron vivencialmente las relaciones humanas al estilo rogeriano.

Actualmente sigo abierta a la experiencia, a las vivencias nuevas, se abre un aprendizaje y se cierra otro. Percibo muchas oportunidades de crecimiento a mi alrededor y seguramente el maestro se presentará cuando la alumna esté lista.

### **3.4 Consideraciones finales**

¿Qué resultó de toda esta experiencia?

Inicié la maestría sin expectativa alguna, tenía idea de qué se trataba por la experiencia en el diplomado de Desarrollo Humano, a pesar de ello me dejé llevar por la inquietud de ir descubriéndome cada día. Para mí esta fue la mejor forma de entrar en este campo vivencial. Al concluir la maestría fue tiempo de madurar, de asentar lo aprendido. Fueron diez años de espera para cerrar el ciclo de aprendizaje, ahora me doy cuenta que era el tiempo necesario para

madurar mi trabajo en lo personal y en lo profesional; al terminar mi formación en Desarrollo Humano retomé mi actividad voluntaria sin tener muy claro hasta dónde me llevaría.

El trabajo con adultos mayores que realizo hoy, me apasiona y ha sido muy gratificante, la contribución de este reporte sólo es el comienzo de un nuevo enfoque para el grupo de personas mayores que cada día crece más y que necesita ser revalorado, reconocido e incluido para aprovechar sus recursos de experiencia y conocimientos. Considero, de acuerdo con lo reportado, que las actitudes y habilidades que aporta el ECP son primordiales para el buen establecimiento de relaciones interpersonales positivas, que el aprendizaje significativo toma mayor importancia en las personas mayores, y que el manejo desde este enfoque reportaría grandes beneficios a este grupo poblacional.

En el curso de mi investigación documental para sustentar las evidencias encontré que la visión de este modelo se ha extendido sobre todo a España en donde descubrí un acervo importante relacionado con el tema objeto de este reporte.

El presente trabajo representa un esfuerzo por sentar las bases de un nuevo manejo en la atención de las personas mayores, cuanto más crezca este grupo poblacional, mayores serán sus demandas y necesidades, lo que les aporta este enfoque es reconocimiento, que se escuche su voz, los empodera para hacerse cargo de ellos mismos, que el trato que recibe hoy en día, no necesita ser paternalista, ni infantilizarlo, sólo necesita ser reconocido en su individualidad y dignificarlo en su persona. Aún, cuando las evidencias muestran cambios en las participantes involucradas, todavía es un modelo que puede seguir perfeccionándose, el trabajo con las personas mayores toma tiempo, necesita ser continuo y reforzado en casa sobre todo con la persona que cumpla el papel de cuidador primario.

Algo que esperaba y no se dio de manera continua es la participación de la familia para acompañar al adulto mayor en su proceso personal de aprendizaje y desarrollo. La familia, en la mayoría de los casos, mostró poco interés en involucrarse más en el conocimiento y comprensión del adulto mayor. Al citarlos

a reunión o a participar en algún evento, muestran una agenda muy ocupada y es difícil su asistencia.

Las áreas para continuar el trabajo son amplias, pueden enfocarse a la capacitación del cuidador, a la orientación y apoyo a la familia, a extender el manejo desde el ECP a las instituciones que atienden al adulto mayor.

Queda, pues, la invitación a construir una visión humanista con el enfoque centrado en el adulto mayor, que se extiendan y difundan más ampliamente los beneficios de su práctica.





## BIBLIOGRAFÍA

Arias Gallegos W, (2015) Artículo Carl Rogers y la terapia centrada en el cliente, agosto-diciembre, p.141-148. Consultado en:  
[http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015\\_2/W.Arias.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf)

Bisquerra Alzina R. (2003). Competencias emocionales en la educación, Revista de Investigación educativa, Vol.21, No.1 p.7-43  
Consultado en: <http://revistas.um.es>

Carmona, V. S, Envejecimiento activo: La clave para vivir más y mejor. s.f  
Consultado en: [envejecimiento.sociales.unam.mx](http://envejecimiento.sociales.unam.mx)

CONAPO, (2011). Diagnóstico socio-demográfico del envejecimiento en México, México.

CONAPO, (1999) Envejecimiento demográfico de México. Retos y Perspectivas: por una sociedad para todas las edades. México

Delors, J. (1996). "Los cuatro pilares de la educación", La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, Madrid, España, Santillana/ UNESCO. pp.91-103

El envejecimiento de la población en México, Transición demográfica, pdf. p.20  
[www.marista.edu.mx/documents/download/36/transicion-demografica-de-mexico](http://www.marista.edu.mx/documents/download/36/transicion-demografica-de-mexico)

Escamilla,G.K.I,Lomelí,U.L.M, Millán, T.M.Y, Rodríguez, D.S.C y Valerio, G.S.J, (2016), Autoconocimiento y personalidad, Editorial Universitaria.

FLACSO, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, sede Argentina, ¿Por qué hablar de adultos mayores?, 2014. Consultado en:  
<http://flacso.org.ar/noticias/por-que-hablar-de-adultos-mayores/>

García Fabela J. L. (s.f) Paradigma Humanista en la Educación y Carl Rogers consultado en :

<http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=355>

Gautier R y Boeree G, (2005) Teorías de la Personalidad: una selección de los mejores autores del S. XX, Ed. UNIBE :Consultado en

<http://webpace.ship.edu/cgboer/personalidad.html>

Gil G. Olga L.(2003), Albores,Llegada y proceso del hombre en la tercera edad: sus opciones y circunstancias,(tesis de maestría) Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, ITESO, Jalisco, México.

González Garza Ana María, (1991). El enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la educación, Trillas, p.71-85.

Ham Chande, Roberto (1999), El envejecimiento en México: de los conceptos a las necesidades Papeles de Población [en línea] 1999, 5 (enero-marzo) :

[Fecha de consulta: 4 de julio de 2016]

Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11201902>> ISSN 1405-7425

IJAM, Instituto Jalisciense del Adulto Mayor,(2014) Desarrollo de las estrategias y acciones para la integración del plan estratégico: Para una ciudad amigable con los adultos mayores. Jalisco, México.

IMSERSO, (2011) Instituto de Mayores y Servicios Sociales, Libro Blanco del Envejecimiento, España.

INAPAM (2012) Instituto Nacional para los Adultos Mayores, Modelos de atención gerontológica. Consultado en [www.inapam.gob.mx](http://www.inapam.gob.mx)

INAPAM,(2010) Instituto Nacional para los Adultos Mayores, Por una cultura del Envejecimiento, México.

INEGI,(2014) Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, Estadísticas a propósito del Día Internacional de las personas de edad.

Knowles M, 2001, Andragogía, Alfaomega, México.

Lovering D. Ann. 2007. Andragogía para la edad avanzada: una experiencia grupal, Prometeo, Universidad Iberoamericana, México.

Martínez Martín, Luisa. 2005. Cambios estructurales y funcionales del envejecimiento fisiológico, UAM, Consultado en :  
[https://www.uam.es/personal\\_pdi/elapaz/mmmartin/2\\_asignatura/.../7/tema7.pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/elapaz/mmmartin/2_asignatura/.../7/tema7.pdf)

Martínez R, Teresa, (s.f), La atención centrada en la persona. Algunas claves para avanzar en los servicios gerontológicos, Fundación Caser para la dependencia. Consultado en:  
[www.acpgerontologia.com/documentacion/ACPMartinezActasdependencia.pdf](http://www.acpgerontologia.com/documentacion/ACPMartinezActasdependencia.pdf)

Martínez Rodríguez Teresa, (2011) La atención gerontológica centrada en la persona, Gizartea Hobetuz, Documentos de Bienestar Social No.76, Eusko Jaurlaritza, Gobierno Vasco, Vitoria-Gasteiz.  
[http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones\\_s/es\\_publica/adjuntos/Atencion%20Gerontologica.pdf](http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_s/es_publica/adjuntos/Atencion%20Gerontologica.pdf)

Maslow, A, (1973) El hombre autorrealizado, Kairós, Barcelona

Méndez Irma, Ryzard, Mirosław,(2005) El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona. (tesis de maestría) México, Universidad Iberoamericana  
<http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014600/014600.pdf>

Milagros, M (2011) Envejecimiento y Cambios Psicológicos. Trabajo Monográfico para el curso virtual Educación para el Envejecimiento. Montevideo Uruguay.  
<http://www.psiconet.com/tiempo/monografias/cambios.htm>

Mishara, B. y R. Riedel (2000). El proceso de envejecimiento. Madrid: Editorial Morata.

Modelo de negocio, (2010) Centro de actividades para el Desarrollo Humano la estancia. Jalisco, México.

Modelos de atención centrado en la persona, (s.f) Cuadernos prácticos No.1, Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco y Matia Instituto.

Moreno S, (2001), De cómo los sentimientos tienen un lugar propio en la educación, Sintectica, ITESO.

OMS, (1998). Envejecimiento Saludable: Programa sobre envejecimiento y salud, Ginebra, Suiza.

OMS. (2015) Informe Mundial sobre el envejecimiento,  
OMS:WHO/FWC/ALC/15.01<http://www.who.int/entity/ageing/publications/world-report-2015/es/index>.

Organización de las Naciones Unidas,(1982) "Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento", Asamblea sobre el Envejecimiento, Viena-Austria, Julio-Agosto

Organización Panamericana de la Salud (O.P.S.); Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) (1994) La atención de los Ancianos: "Un desafío para los años noventa" Washington, D.C; E.U.A.

PUCC.Pontificia Universidad Católica de Chile, (s.f.) Autocuidado en el ciclo vital: Adulto mayor, Escuela de Enfermería. Consultado en:  
[www7.uc.cl/sw\\_educ/enferm/ciclo/html/mayor/desarrollo.htm](http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/mayor/desarrollo.htm)

Quitmann, H.(1989) Psicología Humanista, Barcelona, ED. Herder.

Regato Pajarres P, (2001) Encuentro de la Red de Envejecimiento saludable, IMSERSO, Madrid.

Rogers C, y Kinget M, (1967) Psicoterapia y relaciones humanas, tomo II, Alfaguara, Madrid

.

Rogers Carl, Kinget M, (1971) Psicoterapia y Relaciones Humanas, Tomo 1, Alfaguara.

Rogers Carl, (1985) Terapia, personalidad y relaciones interpersonales, Nueva Visión, Buenos Aires.

Rogers C, (1980) El poder de la persona, El manual moderno, México.

Rogers C, (1964) El proceso de convertirse en persona, Paidós, México

Sandoval A, Beatriz, (2013), "De primavera en mi invierno"(tesis de maestría), México, ITESO.

Situación de los Adultos Mayores en México, (2014). Consultado en:  
[cedoc.inmujeres.gob.mx](http://cedoc.inmujeres.gob.mx)

Tejada Fernández J, (2009) Perfiles profesionales en la atención a personas dependientes: una mirada desde la formación, Universidad Autónoma de Barcelona

Tomeu Barceló, (2012) Las actitudes básicas rogerianas en la entrevista de relación de ayuda, vol.70, núm.136, Miscelánea Comillas: Revista de Ciencias Humanas y Sociales, Madrid.

<http://revistas.upcomillas.es/index.php/miscelaneacomillas/article/view/722>

Tortosa, J. (2002). El proceso del envejecimiento. Madrid: Editorial pirámide.

Velasco Lafarga L G,( s.f.), Terapia Rogeriana. Enfoque centrado en la persona, Consultado en : <http://www.institutodesafio.com/articulos/terapia.pdf>