

ESTILOS DE COMUNICACIÓN PROSOCIAL ORIENTADO A MEJORAR LA
INTERACCIÓN, ENTRE LOS ADULTOS MAYORES DEL “CENTRO DE VIDA, BARRIO
LOS MAYALES DE VALLEDUPAR CESAR

BERENITSE REMOLINA PICON 49795036

ASESORA DE PROYECTO

LILIAN BOLAÑO

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA

PSICOLOGIA

PROYECTO APLICADO

VALLEDUPAR

2017

Contenido	
INTRODUCCION.....	3
DIAGNOSTICO.....	4
NECESIDAD A TRABAJAR.....	5
JUSTIFICACION.....	5
OBJETIVOS.....	7
GENERAL	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO.....	8
Comunicación Prosocial.....	9
· Servicio físico.....	9
METODOLOGIA.....	12
COMO SE REALIZO EL PROYECTO	13
RESULTADOS GRAFICOS	14
ANALISIS DE LOS RESULTADOS	20
CONCLUSIONES.....	22
ANEXOS	23
INSTRUMENTO PARA LA ENTREVISTA.....	23
PLAN DE ACCION	26
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.....	31
ACTIVIDADES FUERA DEL PLAN DE ACCION	42
DIA DE LOS NIÑOS.....	42
ENCUENTRO INTERGENERACIONAL.....	43
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	46

INTRODUCCION

El siguiente proyecto aplicado examina los estilos de comunicación entre los adultos mayores del centro de vida los mayales y con su entorno, es importante porque se encuentran en una etapa difícil de sus vidas, donde atraviesan problemas de salud, soledad, tristeza por abandono de sus familiares, etc. esta iniciativa nace de la necesidad de mejorar la comunicación prosocial en dicho lugar y favorecer la calidad de vida ya que esta problemática fue diagnosticada en el periodo de prácticas profesionales del periodo anterior, con la comunicación prosocial, se busca que los individuos tomen comportamientos asertivos y de reciprocidad positiva de calidad. Al intervenir en la problemática se lograrán ventajas significativas y un fortalecimiento en las relaciones sociales en el grupo de la tercera edad, por mencionar algunas:

Aumento de la autoestima

Sensación de productividad y utilidad

Los sentimientos de soledad y depresión disminuyen

Se sienten activos

Se sienten queridos y valorados,

Mejores relaciones interpersonales

Dicho proyecto Aplicado esta enfatizado en la prosocialidad, para muchos puede ser un término desconocido y aún más que sin darnos cuenta la practicamos. El proyecto se lleva a cabo en el centro de vida los Mayales de la ciudad de Valledupar; aquí habitan 21 Adultos Mayores 18 hombres y 3 mujeres, se aplica este proyecto con la finalidad de

Definimos las acciones prosociales como comportamientos que, sin la búsqueda de recompensas materiales, favorecen; a otras personas o grupos, según el criterio de éstos, a metas sociales objetivamente positivas; y que aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad en las relaciones interpersonales o sociales consecuentes, mejorando la identidad, creatividad e iniciativa de los individuos o grupos implicados (Roche, 1991)

Es común ayudar o favorecer a aquellos que nos agradan; se facilita la acción, pero el comportamiento puede cambiar cuando es alguien que no conocemos o no tiene nuestra aprobación, tomar conciencia de comportamientos prosociales en el diario vivir ayuda a la prevención y tratamiento de conductas antisociales.

DIAGNOSTICO

El adulto mayor institucionalizado, presenta muchas carencias afectivas y dificultades para adherirse al entorno, porque han llegado a un lugar donde todo le es ajeno y desconocido, razón por la cual es un proceso de adaptación y acomodación que tienen que vivir. Son personas con historias de abandono, soledad, enfermedad, rechazo, pérdidas de seres queridos y maltrato que han dejado huellas en sus vidas, viven aferrados a hechos del pasado y a las ofensas que recibieron, no logran separarse de ese pasado que les impide vivir y disfrutar mejor el presente. En este contexto los hogares de ancianos constituyen una realidad ineludible y único recurso frente a los casos de abandono, falta de una familia como red de apoyo, pérdida de autonomía, situaciones de carencias de recursos económicos y enfermedades, entre otros.

El duelo se puede definir como el estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce como consecuencia de la pérdida de una persona o cosa amada asociándose a síntomas físicos y emocionales. En otras palabras, es una reacción emocional que se da frente a una pérdida. Esta última es psicológicamente traumática en la misma medida que una herida o quemadura, por lo cual siempre es dolorosa. Necesita un tiempo y un proceso para volver al equilibrio normal que es lo que constituye el proceso de duelo.

Proceso de Duelo

El proceso de duelo se inicia inmediatamente después o en los meses siguientes a la muerte de

un ser querido. El período de tiempo o de duración varía de persona en persona, no siempre el mismo, y varía dependiendo del grado de impacto en el momento de la pérdida, por la personalidad del individuo, y por los recuerdos internos y externos que se posean de la persona fallecida. Además de estar determinado por la identidad y el rol de la persona fallecida, por la edad y sexo de la persona que sufrió la pérdida, por las causas y circunstancias en que esta ocurrió, y por las circunstancias sociales y psicológicas que afectan al sobreviviente.

Según el DSM 5: el duelo puede incluir síntomas depresivos, que pueden ser normales (comprensibles o apropiados) o pueden reflejar un EDM (Episodio de Depresión Mayor). Esta definición requiere el criterio clínico, según la historia del individuo y las normas culturales.

“La muerte es la condición que nos permite vivir la vida de manera auténtica” – K. Jaspers

Es importante trabajar el duelo en el adulto mayor, porque ellos ya han experimentado aparte de los duelos que han vivido antes de llegar al centro de vida los mayales, también han sufrido la pérdida de compañeros del lugar, perdiendo a un amigo, compañero o hermano, lo cual les impacta de forma directa porque a la vez se enfrentan a la realidad de la propia muerte.

NECESIDAD A TRABAJAR

Los niveles de comprensión, aceptación y práctica que alcanzaran los adultos mayores del centro de vida los mayales de Valledupar Cesar, después de la implementación de estilos de comunicación prosocial.

JUSTIFICACION

Se entiende por conducta prosocial toda conducta social positiva con/sin motivación altruista.

También define la motivación altruista como el deseo de favorecer al otro con independencia del propio beneficio. Por el contrario, la motivación no altruista es aquella que espera o desea un beneficio propio además del, o por encima del ajeno. Gonzales Portal, M Dolores (1992). De este modo se incorpora el concepto de altruismo al de conducta prosocial, provocando la consiguiente división de opiniones, esta vez incluso dentro del grupo de los partidarios de un criterio motivacional. como por ejemplo dar, ayudar, cooperar, compartir, consolar, etc.

Por su parte, Strayer, J. (1996) propone una clasificación de cuatro tipos de actividades para clarificar el fenómeno de la conducta prosocial:

1. Actividades de dar, compartir, intercambiar o cambiar objetos con otros individuos.
2. Actividades cooperativas.
3. Tareas y juegos de ayuda.
4. Actividades empáticas hacia el otro

El presente proyecto va encaminado al mejoramiento de las relaciones sociales y de comunicación prosocial entre los adultos mayores del centro de vida del barrio los mayales de Valledupar cesar.

Razones por la cual es indispensable la sana comunicación entre todos los individuos y de carácter importante en esta población que se encuentran en vulnerabilidad, con problemas de salud, de abandono y de conductas que no favorecen el ambiente de bienestar y tranquilidad que las personas de la tercera edad se merecen, la vejez no siempre es sinónimo de enfermedad y dependencia, y no por esto se menoscaba la calidad de vida que todo ser humano busca tener, también es importante resaltar que todo individuo tiene una forma de ser y de pensar distinta a la de los demás y se presentan desacuerdos, pero que estos deben ser manejados y encaminados de

forma que no dañe la integridad del otro tanto física como emocional. Dentro del abandono familiar de los adultos mayores se puede mencionar aspectos que pueden ser relevantes en la comprensión de porque muchos de los sujetos tienen reducida su capacidad de interacción social, en especial su conducta; ya que la mayoría de ellos llegan a situación de calle, que es un proceso que los lleva a entrar en situaciones de riesgos muy graves que distorsionan de manera intensa sus sistema de pensamiento, su conducta y su esfera afectiva, provocando un deterioro en su proceso de socialización y del concepto de sí mismo.

El duelo por la muerte de un ser querido, se presenta con manifestaciones físicas, conductuales, psicológicas y espirituales que varían según la personalidad del individuo al enfrentarse a dicho acontecimiento. Al pasar por duros momentos, la persona debe adaptarse a los cambios que prosiguen y que son inevitables y recordar en lo posible al ser querido a través de sus enseñanzas y vividos con dicha persona. Enseñarles a ser resilientes y conscientes de que es fundamental dejarse ayudar para disminuir el impacto negativo que este hecho le esté causando y logre un crecimiento personal.

Crecimiento personal: es el empeño de cada individuo por desarrollar potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes, 2002).

OBJETIVOS

GENERAL

Mejorar en los Adultos mayores del Centro de Vida los Mayales de Valledupar, sus comportamientos orientados a una comunicación prosocial que les brinde mejores beneficios a un nivel individual y colectivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.- Aplicar un instrumento que permita la Identificación de las formas de interacción comunicativa entre los adultos mayores del Centro de Vida Los Mayales, para buscar alternativas de mejoramiento en los canales de comunicación.
- 2.- Identificar en los adultos mayores del centro de vida los mayales de Valledupar, recuerdos dolorosos y duelos no sanados.
- 3.- Liberar sentimientos y emociones negativas en los adultos mayores a través de la sensibilización de los sentidos.
- 4.- Conducir a los participantes a la resolución de conflictos internos y abandono de hechos dolorosos vividos en el pasado que hallan obstaculizado su paz interior, para vivir mejor el presente.

MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO

Comunicación Prosocial

Son comportamientos que, sin la búsqueda de recompensas materiales, favorecen a otras personas o grupos y también a metas sociales objetivamente positivas que aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad en las relaciones interpersonales o sociales consecuentes, mejorando la identidad, creatividad e iniciativa de los individuos o grupos implicados, es decir, estudia y demuestra los factores y beneficios que las acciones de ayuda, solidaridad, del dar y compartir y cooperación tiene para todas las personas, grupos, sociedades que se implican en ellas como autores o receptores. Con la prosocialidad se busca ayudar a otras personas que lo necesitan. la conducta prosocial no depende exclusivamente de la valoración individual, sino que está enmarcada en la percepción social y que tales acciones de ayuda tienden a ser voluntarias y sin retribución económica por lo que se excluyen a todas aquellas conductas de apoyo que están mediadas por algún compromiso laboral.

Existen acciones prosociales de diferente naturaleza, todas ellas pretenden favorecer el clima en cualquier ámbito, así como una buena convivencia, entre las que destacamos las siguientes:

- Ayuda física: Conducta no verbal que procura asistencia a otras personas para cumplir un determinado objetivo, y que cuenta con la aprobación de las mismas.

Por ejemplo: ayudar a una persona mayor a cruzar la calle.

- Servicio físico: Conducta que elimina la necesidad a los receptores de la acción de intervenir físicamente en el cumplimiento de una tarea o cometido, y que concluye con la aprobación o satisfacción de éstos.

Por ejemplo: en el caso de una persona con una pierna escayolada que intenta coger algo facilitársela antes de que lo solicite, para evitar su esfuerzo.

· Ayuda verbal: Explicación o instrucción verbal o compartir ideas o experiencias vitales, que son útiles y deseables para otras personas o grupos en la consecución de un objetivo.

Por ejemplo: aclarar los conocimientos, que se tratan en el aula a través de las opiniones y experiencias de otros compañeros.

· Consuelo verbal: Expresiones verbales para reducir tristeza de personas apenadas o en apuros y aumentar su ánimo.

Por ejemplo: consolar a un alumno ante el fracaso de un examen.

· Confirmación y valorización positiva del otro: Expresiones verbales para confirmar el valor de otras personas o aumentar la autoestima de las mismas, incluso ante terceros. (Interpretar positivamente conductas de otros, disculpar, interceder, mediante palabras de simpatía, alabanza o elogio).

Por ejemplo: elogiar a un alumno ante una actividad bien realizada.

· Escucha profunda: Conductas meta verbales y actitudes de atención que expresan acogida paciente pero activamente orientada a los contenidos expresados por el interlocutor en una conversación

Por ejemplo: asentir a las explicaciones del profesor y mirarles a los ojos durante las mismas.

· Empatía: Conductas verbales que, partiendo de un vaciado voluntario de contenidos propios, expresan comprensión cognitiva de los pensamientos del interlocutor o emoción de estar experimentando sentimientos similares a los de éste.

Por ejemplo: saber comprender al alumno en determinadas situaciones.

· Solidaridad: Conductas físicas o verbales que expresan aceptación voluntaria de compartir las consecuencias, especialmente penosas, de la condición, estatus, situación o fortuna desgraciadas de otras personas, grupos o países.

Por ejemplo: ofrecer apoyo moral a aquellos compañeros que lo pasen mal, por circunstancias externas, como la muerte de un familiar.

· Presencia positiva y unidad: Presencia personal que expresa actitudes de proximidad psicológica, atención, escucha profunda, empatía, disponibilidad para el servicio, la ayuda y la solidaridad para con otras personas y que contribuye al clima psicológico de bienestar, paz, concordia, reciprocidad y unidad en un grupo o reunión de dos o más personas.

El profesor ideal es un claro ejemplo de todas las anteriores acciones prosociales.

La prosocialidad tiene grandes beneficios como:

- Mejora el clima de los grupos, organizaciones, comunidades o empresas, con el fin de crear alternativas en la solución de problemas y conflictos.
- Comunicación asertiva y prudencia
- Conocer y valorar al otro
- Ayuda al diálogo y a la paz
- Mejores relaciones
- Previene la violencia
- Aumenta la creatividad
- Mejora la satisfacción personal
- Comunicación de calidad
- Unidad grupal o interpersonal
- Aumenta la empatía

METODOLOGIA

La metodología a ejecutar durante este proyecto es el de Investigación Acción Participativa; porque es un método de estudio y de acción de tipo cualitativo, el cual es útil para la problemática planteada, el grupo a investigar se convierten en personajes principales de dicho proceso, ellos mismos se involucran en la búsqueda de soluciones para lograr una transformación social, ya que los afectados trabajan en resolver sus propios problemas, creando conciencia en ellos y que reconozcan los beneficios que van a obtener. Es un trabajo en conjunto que favorecerá a la población escogida y su entorno, mejorando su calidad de vida y sus habilidades sociales.

Teoría de la Gestalt: la palabra Gestalt se refiere a una entidad específica, concreta, existente y organizada que posee un modelo o forma definida. Es decir, como se percibe en la mente los objetos conocidos en la vida diaria. La Gestalt quiere decir “completada” si esta no se completa quedan asuntos inconclusos. El ser humano utiliza la percepción, en el proceso de aprendizaje. Los psicólogos de la Gestalt dicen que buena parte del aprendizaje humano es por insig, quiere decir que el paso de la ignorancia al conocimiento ocurre con rapidez, “de repente”

Reglas de oro de la Gestalt

- Vive ahora. Preocúpate por el presente en vez de preocuparte por el pasado o el futuro.
- Vive aquí. Trata con lo que está presente en vez de con lo que está ausente. El Aquí.
- Deja de imaginar. Experiencia lo real
- Deja el pensar innecesario más bien prueba y ve.
- Expresa en vez de manipular, explicar, justificar o juzgar.

La teoría de la Gestalt, promueve el vivir el presente y no aferrarse al pasado y mucho menos si este no fue vivido como se esperaba y su evocación causa aun malestar psíquico y físico en el

individuo y por ende obstaculiza su salud mental y la forma como interactúa con su entorno.

La Gestalt, es una terapia de tipo humanista desarrollada por Fritz Perls. No realiza una introspección en el pasado, sino que se sitúa en “su Aquí y Ahora” en su presente. Se acude al pasado solo si ayuda a resolver el presente.

Fritz Perls figura como el fundador de la terapia Gestalt. Su opinión es que la persona puede temer a la vida y a experimentar el aquí y el ahora; debido a esto, suele vivir principalmente en el pasado, mediante los recuerdos obsesivos, y en el futuro, con expectativas ansiosas de la catástrofe.

COMO SE REALIZO EL PROYECTO

La propuesta del proyecto aplicado fue presentado a la fundación ASOCREF de la ciudad de Valledupar, a la coordinadora Shirley quien analizo la propuesta y le dio su aprobación, el proyecto consta de introducción, planteamiento del problema, justificación, objetivos, cronograma, recursos, referencias, es decir toda la información pertinente sobre la intencionalidad y ejecución del mismo.

Al ser aprobado dicha propuesta, se da inicio al proyecto el día 23 de octubre hasta el 13 de diciembre de 2017 donde orientada por la Doctora Merlín Borjas, psicóloga del centro de vida también le da la aprobación a la propuesta.

Se procede a aplicar un instrumento que consta de una entrevista semi-estructurada a 21 adultos mayores, 18 hombres y 3 mujeres que habitan el centro de vida los mayales 11 aceptaron que se les realizara la entrevista, otros estaban imposibilitados porque se encontraban en clínicas por condiciones de salud delicadas y dificultades en su expresión verbal, la entrevista tenía como preámbulo un cuento llamado “El extranjero salvador” y en base al cuento se les hacían 14 preguntas, con el fin de identificar comportamientos prosociales en los Adultos Mayores del centro de vida, unos accedieron a la entrevista otros se rehusaron sin dar más explicación que no querían, se insistió en otras ocasiones con el mismo resultado, explicándoles que era una entrevista sencilla, en base a un cuento, y explicándoles los términos de la misma, los que accedieron firmaron el consentimiento informado, luego se procede la grabación de cada entrevista.

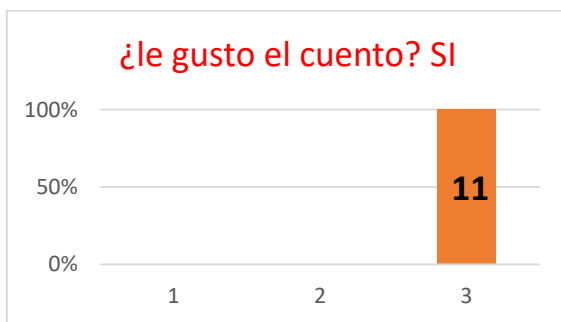
Durante el tiempo de asistencia al lugar además de las entrevistas, se ejecutó un plan de Acción, con una serie de actividades pertinentes y revisadas por la Asesora Lilian Bolaño, las cuales todas estaban encaminadas al mejoramiento de la interacción entre los Adultos Mayores del Centro de Vida Los Mayales de Valledupar, donde también se contó con el apoyo de la Doctora Merlín y acompañamiento de una practicante de la UNAD, Lina Rincones, que estuvo en el proceso siendo de gran ayuda. El proceso de intervención fue de dinámico y reflexivo.

RESULTADOS GRAFICOS

Resultados de la entrevista

Preguntas:

1. ¿Le gusto el cuento?



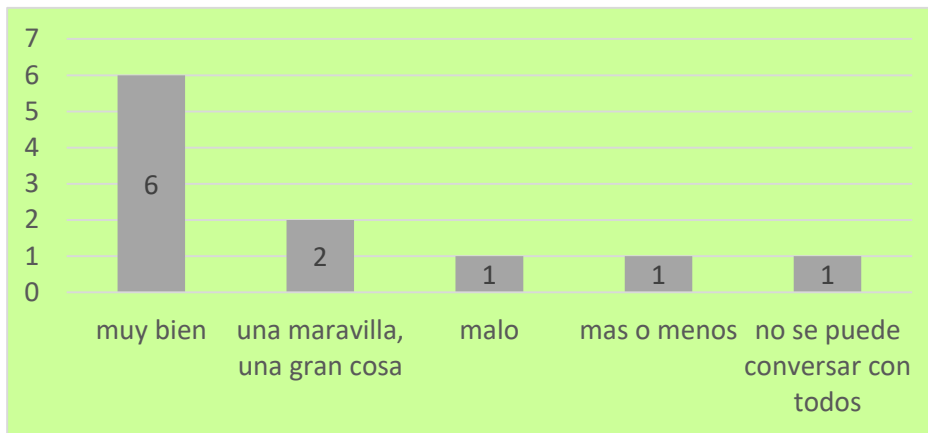
A los 11 entrevistados les gusto el cuento el extranjero salvador

2. ¿Qué valores del pueblo Villa Felicidad, le gustaría tener? ¿porque?



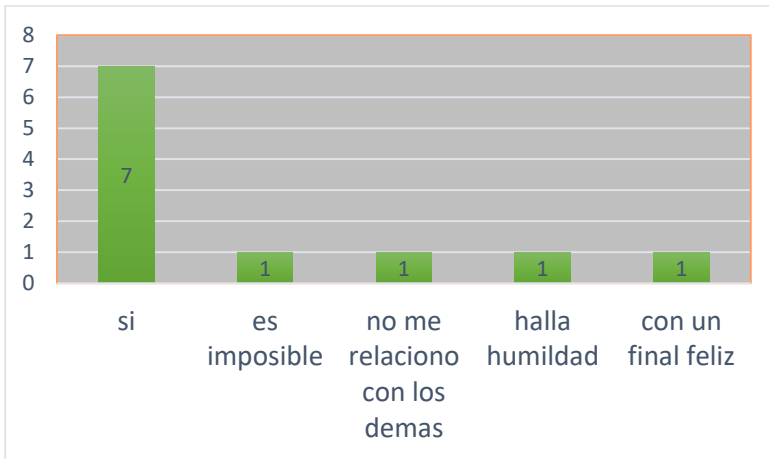
Los valores que más les gustaría tener son el de compartir, respeto, tolerancia y que no hallan peleas en el centro de vida.

3. ¿Cómo considera usted que es el centro de vida?



Los entrevistados consideran el centro de vida un lugar digno donde se sienten muy bien.

4. ¿Le gustaría que el centro de vida fuera como Villa Felicidad?



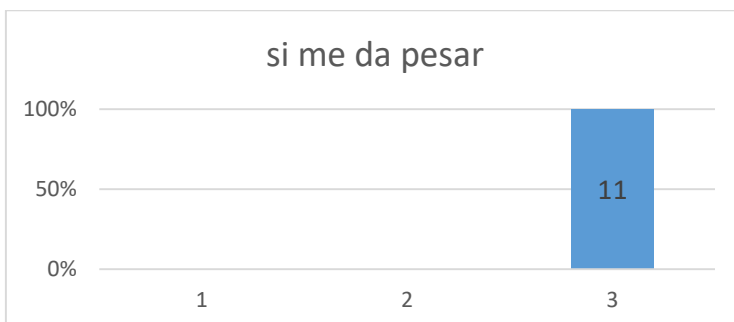
7 de los 11 entrevistados les gustaría que el centro de vida fuera como el pueblo de villa Felicidad donde todo es paz, amabilidad, respeto y felicidad.

5. ¿Qué haría usted para que este centro de vida todas las personas fueran más felices?



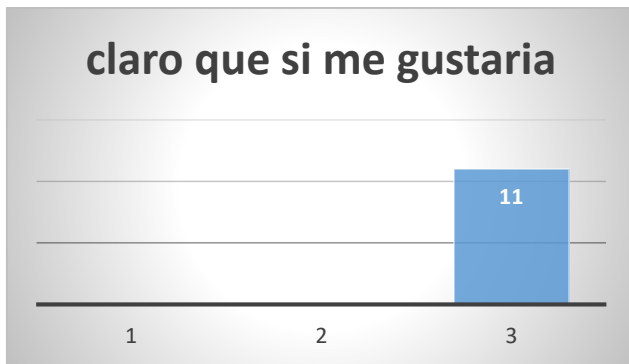
Los adultos mayores prefieren el dialogo como medio de interacción para la sana convivencia.

6. ¿Siente pena y/o pesar si ve a una persona sufriendo, así esa persona no simpatice con usted?



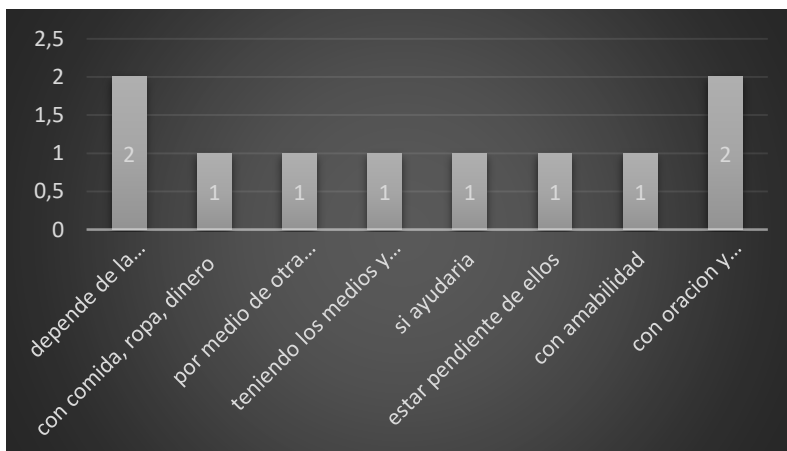
Los 11 entrevistados son personas sensibles y empáticas ante el dolor ajeno, aun cuando la persona no simpatice con ellos.

7. ¿Le gustaría ayudar a los demás, así como el extranjero ayudo a recobrar la felicidad en el pueblo?



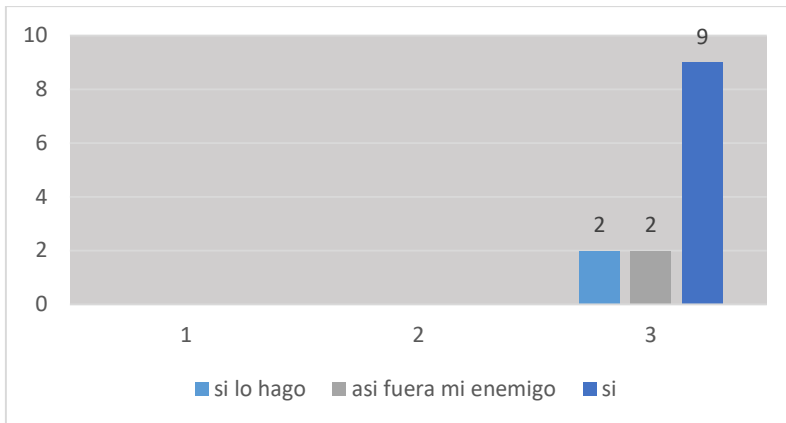
Los 11 adultos mayores se reconocen como personas solidarias que les gusta ayudar a las demás personas.

8. ¿Cómo ayudaría a una persona que está sufriendo? ¿Si usted no simpatiza con esta persona, actuaría igual? ¿Por qué?



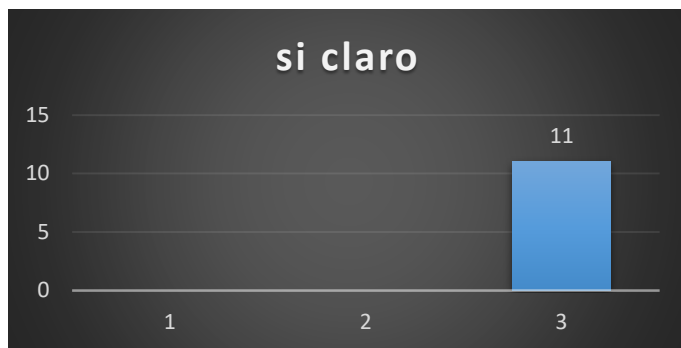
Todos los entrevistados ayudarían a alguien que está sufriendo de distintas maneras, depende de la enfermedad o el sufrimiento que tengan, con ropa, comida y dinero, por medio de otra persona, con oración, etc. Y si esta no simpatiza con ellos también la ayudarían.

9. ¿Si alguno de sus compañeros del lugar, le pide un favor usted lo haría?



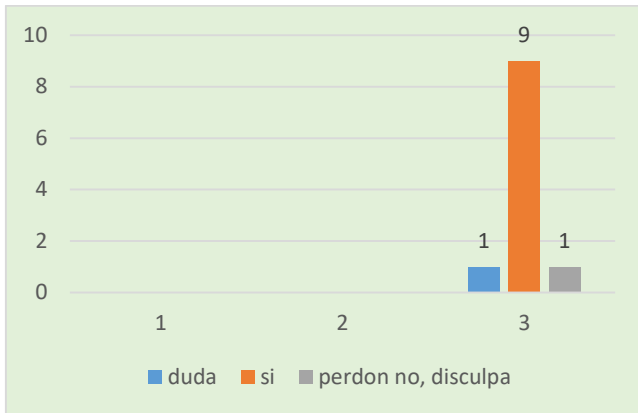
Los adultos mayores reflejan que si ayudarían a sus compañeros, incluso si este fuese su enemigo de igual forma lo ayudarían.

10. ¿Le darías un vaso con agua a alguien que te ofendió, así te lo pidiera amablemente?
¿porque?



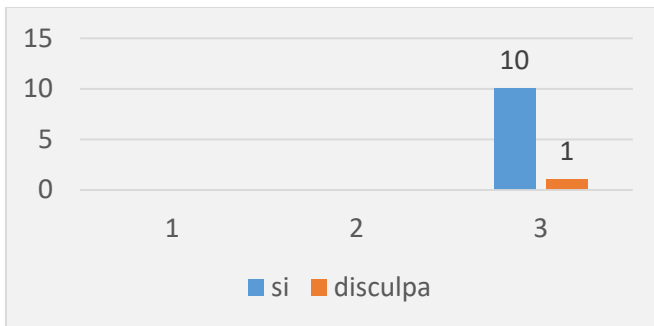
Todos darían un vaso con agua a alguien que les ofendió, mostrándose solidarios con esa persona

11. ¿Si le piden perdón, usted perdonaría con facilidad al igual que la gente buena de Villa Felicidad?



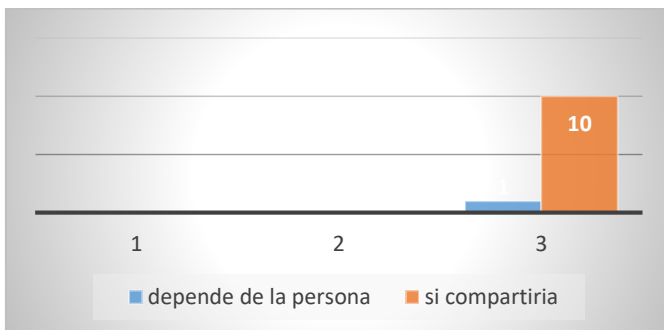
9 de los 11 entrevistados si perdonarían, uno pide disculpas y uno de ellos duda en hacerlo.

12. ¿Usted pediría perdón, si reconoce que cometió un error con alguien?



10 entrevistados pedirían perdón y 1 disculpas. Reflejando sencillez y humildad al reconocer la falta cometida.

13. ¿Es capaz de compartir sus cosas con los demás, así como la gente de Villa Felicidad que dejaron de ser egoístas?



1 adulto mayor muestra desconfianza en compartir sus cosas, solo si está seguro de la persona a la que le piensa compartir y 10 si están dispuestos a compartir sus cosas. Mostrando gestos de generosidad.

14. ¿Le gustaría que en el centro de vida los mayales se practicaran los valores y comportamientos de la gente de Villa Felicidad?



Los 11 entrevistados les gustaría que se practicaran más los valores de la gente del pueblo Villa felicidad. Sería un mundo ideal.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Los 11 participantes entrevistados, revelan que poseen estilos de comunicación prosocial, como la empatía, la solidaridad, el valorar al otro y la escucha profunda; y la generosidad, son personas sensibles ante el dolor de los demás y de sus propios compañeros que anhelan pasar una vejez tranquila, reconocen sus faltas y piden perdón dejando de lado el rencor y seguir hablando con esa persona, son valores importantes los que los identifican y se abren al dialogo para mejorar la interacción y la sana convivencia dentro del lugar. La población Adulto Mayor muestra disposición de conductas prosociales que le favorecen su bienestar emocional y llevar una calidad de vida aceptable para su edad, al igual que promover las capacidades y relaciones interpersonales adecuadas entre ellos mismos.

En la etapa de diagnóstico las relaciones interpersonales eran escasas y limitadas debido a características afines de personalidad, estilos de vida, intereses, costumbres que en la etapa de

intervención se ha observado una mejoría en las relaciones interpersonales, se reúnen en grupo a echar chistes o referir cuentos y pasan un rato de agradable esparcimiento, hay más tolerancia y evitación hacia posibles conflictos. De igual forma Los conflictos se presentan debido a la convivencia diaria y a diferencias de pensamientos y comportamientos distintos, situación que es normal en todos los seres humanos, pero no se relacionan a grandes conflictos sino más bien a pequeños altercados que en su momento alteran la convivencia pero que no son muy frecuentes ni de larga duración.

En este proyecto aplicado se destaca la sana interacción entre los Adultos Mayores, así que ellos comprenden que forman parte de una sociedad y tienen las capacidades de ser transmisores de modelos de comportamientos asertivos y estilos de comunicación sana, resolver conflictos y lograr una calidad de vida que les generen bienestar individual y colectivo.

Las distintas actividades realizadas con los Adultos Mayores, hacen énfasis en la comunicación prosocial, en ayudar a otros, en mirar que no están solos en el centro de vida, están rodeados de personas humanas y capacitadas que trabajan para darles una calidad de vida saludable, que poseen beneficios que otras personas que están en la calle desearían y no tienen, al igual promover la construcción de soluciones positivas y creativas resultantes de una buena comunicación, contar con la capacidad de enfrentar los problemas de forma directa y abierta bajo un clima favorable, todo esto conlleva al reforzamiento y estimulación de los valores.

CONCLUSIONES

Los Adultos mayores del centro de vida los mayales, guardan recuerdos de hechos del pasado con nostalgia, por no haber vivido de una mejor manera y aprovechar las oportunidades que se les presentaron en la vida, es decir que reconocen sus errores y aseguran que de haber pensado de otra manera no estuvieran solos en el centro de vida, pero al igual son conscientes que el estar ahí es una bendición de Dios y no están en la calle pasando necesidades y su realidad sería peor.

Expresan los adultos mayores que vivir en el pasado no es una buena opción, por tal razón aprovechan y disfrutan mientras pueden de todas las actividades que se organizan en el centro de vida, porque así se mantienen ocupados, aprenden cosas nuevas, mejoran la interacción y se sienten útiles y productivos.

Es una satisfacción haber llevado a cabo el Proyecto Aplicado, porque los Adultos Mayores del centro de vida los mayales son personas colaboradoras, que aceptaron de buena manera las actividades propuestas, llevando un proceso dinámico y reflexivo en cada una de ellas.

A través del dialogo, de técnicas de sensibilización y escucha profunda, se logró llegar a la población beneficiada con la finalidad de intervenir en el problema de interacción el cual arroja buenos resultados.

Los Adultos Mayores del centro de vida los mayales, son personas muy inteligentes, sensibles y conscientes de la realidad que viven y todos los días se enfrentan a la vida con fe en Dios y con mentalidad positiva a pesar de inconvenientes de salud, forjándose ellos mismos un entorno más agradable, y comprenden que es dañino para sus mentes vivir del pasado lo cual no es tan fácil lograrlo, pero hacen su mejor esfuerzo de vivir un mejor presente.

ANEXOS

INSTRUMENTO PARA LA ENTREVISTA

Mediante el cuento “Un extranjero salvador” se busca llegar a los adultos mayores del centro de vida los mayales, para conocer los comportamientos prosociales que poseen y así estimular en ellos o reforzar dichas conductas, para su bienestar y mejorar su calidad de vida emocional.

Cuento “El extranjero salvador”

En un hermoso pueblo llamado Villa Felicidad, famoso por su gente amable, solidaria y alegre como ninguna otra, se presentó una terrible situación, llegaron personas de otras partes, que querían conocer el pueblo que tan buena fama tenía, pero llegó tanta gente extraña al pueblo que pronto fue ocupado por los nuevos visitantes, estos tenían otras costumbres y comportamientos que fueron adoptando los habitantes de Villa Felicidad, lastimosamente no eran buenas costumbres y así unos se volvieron orgullosos, otros egoístas, groseros y no le hacían favores a la gente, hasta los más jóvenes no respetaban a los más ancianos, Villa Felicidad se volvió un pueblo sin identidad, sin valores, ni buenas costumbres. Pero un buen día, un extranjero llegó al pueblo y se encontró con que todo era un caos, la gente pensaba en sí misma, no se preocupaban por los problemas de los demás. Esta situación entristeció mucho al extranjero porque él quería conocer al bello pueblo que tenía buena fama por su gente linda y decidió hacer algo para cambiar lo ocurrido; entonces se tomó el trabajo de ir de casa en casa hablando con la gente pero muchos lo rechazaban y lo trataban mal, pero el extranjero no se desanimó y siguió con su labor, les hablaba a la gente, para que recordaran el tiempo en que habían sido personas buenas y amables con los demás, en la prosperidad que tenían y que por estas razones era que el pueblo tenía tanto reconocimiento ante los demás pueblos y ahora eran personas egoístas y orgullosas que se dejaron influenciar por costumbres y pensamientos de gente extraña, que les robó la felicidad. Las palabras del extranjero poco a poco fueron entrando en la mente y en los corazones de los habitantes de Villa Felicidad, de esta forma fueron cambiando su manera de pensar y de actuar, volvieron a ser personas amables, que sabían perdonar a los demás y también pedían perdón cuando ofendían a los demás, si estaban tristes por algún motivo se animaban entre sí, no importaban las ofensas del pasado, querían vivir un mejor presente, dialogaban sin pelear

así no estuvieran de acuerdo, respetaban sus opiniones y vivieron muy felices y unidos, gracias al extranjero salvador que se convirtió en un miembro más de aquella bella comunidad

Preguntas:

1. ¿Le gusto el cuento?
2. ¿Qué valores del pueblo Villa Felicidad, le gustaría tener? ¿porque?
3. ¿Cómo considera usted que es el centro de vida?
4. ¿Le gustaría que el centro de vida fuera como Villa Felicidad?
5. ¿Qué haría usted para que este centro de vida todas las personas fueran más felices?
6. ¿Siente pena y/o pesar si ve a una persona sufriendo, así esa persona no simpatice con usted?
7. ¿Le gustaría ayudar a los demás, así como el extranjero ayudo a recobrar la felicidad en el pueblo?
8. ¿Cómo ayudaría a una persona que está sufriendo? ¿Si usted no simpatiza con esta persona, actuaría igual? ¿Por qué?
9. ¿Si alguno de sus compañeros del lugar, le pide un favor usted lo haría?
10. ¿Le darías un vaso con agua a alguien que te ofendió, así te lo pidiera amablemente? ¿porque?
11. ¿Si le piden perdón, usted perdonaría con facilidad al igual que la gente buena de Villa Felicidad?
12. ¿Usted pediría perdón, si reconoce que cometió un error con alguien?
13. ¿Es capaz de compartir sus cosas con los demás, así como la gente de Villa Felicidad que dejaron de ser egoístas?
14. ¿Le gustaría que en el centro de vida los mayales se practicaran los valores y comportamientos de la gente de Villa Felicidad?



CONSENTIMIENTO INFORMADO

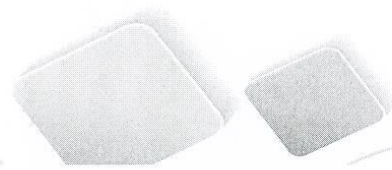
Yo, Carlos E. Restrepo E., identificado (a) con el documento número 1309180 expedida en Iporsella 47. de manera libre doy mi consentimiento para participar en este ejercicio académico bajo mi responsabilidad. Asimismo, entiendo que esta es una entrevista de corte académico y, además, he recibido copia de esta forma de consentimiento informado.

Carlos E. Restrepo E.

Firma del entrevistado (a)

Fecha: DD/MM/AAAA

23 11 2017



PLAN DE ACCION

TEMA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS	RESPONSABLE
La necesidad de comunicarnos	<p>Establecer un dialogo en parejas, sentados uno frente al otro, dándole a c/u el tiempo de 2 minutos para que exprese lo que quiera a la persona que tiene al frente sin interrumpirla, luego intercambian roles.</p> <p>Escuchar una canción y explicar las sensaciones y emociones que despertó en cada uno.</p>	Estimular la escucha profunda y la expresión de pensamientos y emociones.	Ninguno	Berenitse Remolina Picón
Te aprecio, eres importante por.....	<p>Entregar a los participantes unas etiquetas para que cada uno se la pegue a sus compañeros y le diga que lo aprecia por alguna cualidad específica.</p> <p>Manualidad para trabajar en equipo</p>	Valorar positivamente a los otros y trabajar en equipo	Etiquetas o papel de colores,	Berenitse Remolina Picón
Soltando mis apegos	Recordar a los seres queridos que han fallecido, y expresar emociones y sentimientos, si poseen fotos, cartas u otro elemento físico o simbólico	Reconocer que los apegos afectan nuestra felicidad.	Fotos, cartas, recuerdos	Berenitse Remolina Picón
Decido expresarme	La silla vacía	Establecer un diálogo con una	sillas	Berenitse Remolina Picón

		situación, un aspecto de la propia personalidad, o una persona no disponible.		
Me libero de la culpa	Meditación sobre situaciones que generaron sentimientos de culpa	Descubrir situaciones que necesitan del perdón , para encontrar paz.	Audio	Berenitse Remolina Picón
Solidaridad y sus beneficios	Video Sensibilización Solidaridad Cadena de Favores https://www.youtube.com/watch?v=VAlluq1_P3U Juegos de mesa	Sensibilizar a los adultos mayores a la práctica de la solidaridad	Televisor, USB, juegos de mesa.	Berenitse Remolina Picón
Comunicación prosocial	Hacer un collage con imágenes que representen la solidaridad, la escucha profunda, consuelo y ayuda verbal, confirmación y valoración del otro sacadas de revistas, periódicos e internet	Plasmar situaciones, emociones y sentimientos donde se	Papel bond grande o cartulinas, revistas y periódicos.	Berenitse Remolina picón

		practique la comunicación prosocial		
Explorando mi creatividad	<p>Dinámicas: resolución de conflictos.</p> <p>Relatar una situación de conflicto en la que ellos propongan posibles soluciones.</p> <p>Dramatizar un caso específico en donde cada uno tome una conducta prosocial con sus compañeros.</p>	Estimular la creatividad para solucionar conflictos.	Imaginación	Berenitse Remolina picón
Viviendo el ayer	<p>Dinámica: caja de recuerdos, y libro de memorias o recuerdos.</p> <p>Vivir momentos del ayer, escuchando canciones de sus épocas.</p>	Recuperar recuerdos autobiográficos ayuda a que se desarrollen y encuentren un sentido de continuidad en su vida.	Objetos personales o materiales significativos de épocas pasadas (fotografías, ropas, música, documento) y canciones para recordar.	Berenitse Remolina picón
¿Te cuento mi historia?	Historias de vida individual	Generar empatía,	Ninguno	Berenitse Remolina Picón

		consuelo verbal y escucha profunda entre el psicólogo y el adulto mayor.		
Crecimiento personal	Película: cadena de favores. Socializar contenido de la película	Sensibilizar a los adultos mayores (as) sobre la importancia y la necesidad de ser prosocial	Televisor o video beam	Berenitse Remolina picón
Retroalimentación	A través de la observación y el dialogo entre los adultos mayores y el psicólogo se analizan los comportamientos que se mantuvieron o cambiaron en dicho proceso de intervención y que experiencias positivas y negativas les quedan de dicha experiencia.	Reflexionar sobre las experiencias vividas en el proceso de intervención.	Dialogo	Berenitse Remolina picón
Informe final	Entrega del informe final	Exponer todo el proceso	Diapositivas	Berenitse Remolina picón

		obtenido en el proyecto ejecutado.		
--	--	--	--	--

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Actividad 1

Tema: aplicar instrumento (la entrevista)



Indicador de logro: 11 de los 21 adultos del centro de vida accedieron a que se les hiciera la entrevista.

Actividad 2

Tema: la necesidad de comunicarnos

Lugar: patio

Tiempo: 30 minutos

Recursos: sillas

Objetivo: Estimular la escucha profunda y la expresión de pensamientos y emociones.



Indicador de logro: los participantes durante 5 minutos y más dialogaron sin que la otra persona les interrumpiera, dialogaron de varios temas, manifestaron que les costaba escuchar y estar atentos, se manejó la tolerancia, la escucha profunda, el dialogo entre compañeros y lo hicieron de forma ordenada, el vigilante de turno quiso participar para hacer el ejercicio con un adulto mayor que no tenía compañero para el ejercicio. Después de culminar el ejercicio iba por cada grupo preguntándoles cómo se habían sentido con la actividad y expresaran su experiencia.

Actividad 3

Tema: te aprecio, eres importante por

Lugar: sala

Tiempo: 20 minutos

Recursos: sticker o etiquetas de precio

Objetivo: Valorar positivamente a los otros



Indicador de logro: los participantes escogían a un compañero para expresarles su aprecio por alguna cualidad específica, y le pegaban en alguna parte del cuerpo o la ropa un sticker mientras le decían porque apreciaba a su compañero, algunos recibieron más de un sticker, expresaban que eran tolerantes, buen amigo y compañero de cuarto, comprensivo, alegre, etc.

Actividad 4

Tema: solidaridad y sus beneficios

Lugar: sala

Tiempo: 40 minutos

Recurso: video sensibilización, televisor, cartelera árbol de valores

Objetivo: Sensibilizar a los adultos mayores a la práctica de la solidaridad



Indicador de logro: los adultos mayores que participaron, pudieron observar un video de 5 minutos donde se muestran una serie de acciones en favor de los demás, se dialoga sobre el video y lo comprenden, luego se refuerza con una cartelera del árbol de valores y se va explicando uno a uno los valores que hay en el árbol y sus significados, ellos participan activamente de la actividad.

Actividad 5

Tema: crecimiento personal

Lugar: sala

Tiempo: 2:00 horas

Recursos: televisor, USB, película “cadena de favores”

Objetivo: Sensibilizar a los adultos mayores (as) sobre la importancia y la necesidad de ser prosocial



Indicador de logro: los participantes observaron la película hasta el final, lo cual daban sus opiniones y se intervenía durante la misma para hacer observaciones de la misma, les gustó mucho la película, algunos se identificaban con los personajes de la misma y sus situaciones. En esta actividad conté con el apoyo de la compañera Lina rincones.

Actividad 6

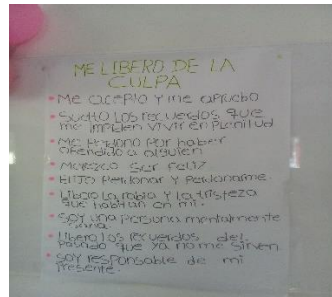
Tema: me libero de la culpa y suelto mis apegos.

Lugar: el comedor

Tiempo: 30 minutos

Recursos: cartelera, psicóloga, administradora, audio.

Objetivo: Descubrir situaciones que necesitan del perdón, para encontrar paz.



Indicador de logro: meditaron sobre situaciones del pasado que generaban culpa y apegos lo cual reconocieron que es una practica dañina, se conto con la presencia de la psicologa Merlin Borjas, la cual apporto grandemente a la actividad, en compañía de la administradora Ligia IUques, en una cartelera se les mostro una serie de afirmaciones positivas referentes a dejar la culpa a un lado, para tener una mentalidad mas sana, ellos repitieron las frases de la cartelera.

Actividad 7

Tema: comunicación prosocial

Lugar: patio

Tiempo: 1 hora

Recursos: colbon, papel bond, recortes de periodico, imágenes de internet.

Objetivos: Plasmar situaciones donde se practique la comunicacion prosocial



Indicador de logro: los participantes se dividieron en dos grupos, cada uno tenía un papel bond, imágenes, recortes y colbon e iban plasmando en el papel las imágenes que representaran comportamientos prosociales, como ayuda física, ayuda verbal, solidaridad, empatía, consuelo verbal, valoración del otro, etc. La psicóloga también hizo intervención en esta actividad.

Actividad 8

Tema: ¿te cuento mi historia?

Lugar: cualquier lugar del centro de vida

Tiempo: 15 minutos aproximadamente

Recursos: celular

Objetivo: generar empatía, consuelo verbal y escucha profunda entre el psicólogo y el adulto mayor.



Indicador de logro: el que acepta contarme su historia, le hago la respectiva grabacion, previamente firman el consentimiento informado.

Actividad 9

Tema: manualidad

Lugar: patio trasero del centro de vida

Tiempo: 1 hora

Recursos: papel bond, pinceles, temperas.

Objetivo: expresar libremente



Actividad 10

Tema: Explorando mi creatividad

Lugar: patio

Tiempo: 40 minutos

Recursos: cartulina, pelota, imaginacion

Objetivo: Estimular la creatividad para solucionar conflictos



Indicador de logro: mediante el juego “tingo-tango” se les propone como penitencias distintas actividades de beneficiar al otro, como dar un vaso con agua, consolar a un compañero que esta triste, recoger un objeto del piso a un compañero, compartir un caramelo, al igual con una cartulina y una pelota ellos tienen que usarla para llevarla a una caja entre todos sin dejarla caer y ponerse de acuerdo la manera en que iban a transportarla, lo cual hubo ciertos desacuerdos y poca comunicación entre los participantes, a pesar de los inconvenientes lograron el objetivo de llevar la pelota.

Actividad 11

Tema: decido expresarme

Lugar: patio

Tiempo: 20 minutos

Recursos: silla

Objetivo: establecer un dialogo con una situacion, un aspecto de la propia personalidad o una persona no disponible,



Indicador de logro: una sola persona accedio a expresarse mediante la tecnica de la silla vacia.

Actividad 12

Tema: viviendo el ayer

Lugar: patio

Tiempo: 20 minutos

Recursos: musica ranchera, vallenatos clasicos

Objetivo: recordar vivencias del pasado y pasar momentos de alegria



Indicador de logro: la actividad se hizo durante la realizacion del collage, mientras lo hacian disfrutaban de la musica, lo cual se sintieron muy bien y compartieron experiencias de sus años de juventud.

Actividad 13

Tema: Retroalimentacion

Lugar: patio

Tiempo: 20 minutos

Recursos: dialogo

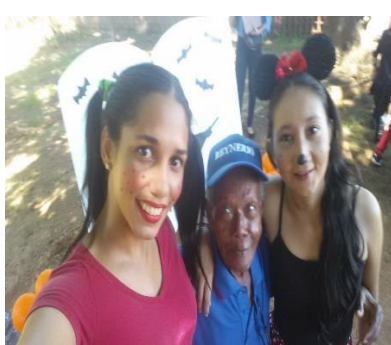
Objetivo: Reflexionar sobre las experiencias vividas en el proceso de intervencion.



Indicador de logro: En el patio del centro nos reunimos para analizar y dialogar sobre todas las actividades realizadas y sus experiencias, expresaron que fueron de agrado, que aprendieron y se divirtieron, al igual comprendieron que el mensaje era mejorar la interaccion entre ellos y fortalecer

la comunicación prosocial, que va en beneficio de los demás sin esperar recompensa, fue una experiencia enriquecedora para todos y se mostraron agradecidos por la labor durante el periodo del proyecto.

ACTIVIDADES FUERA DEL PLAN DE ACCION
DIA DE LOS NIÑOS



ENCUENTRO INTERGENERACIONAL



TALLER SOBRE HABITOS SALUDABLES



ACTIVIDAD DE ESPARCIMIENTO CON GRUPO MUSICAL DEL TURCO GIL



PICNI EN EL PARQUE CRISTO REY



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Andrea, M. (2015). Proyecto aplicado en educación para la prevención de la violencia intrafamiliar en las familias usuarias de la estrategia madres fami del Municipio de la plata Huila. Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Colombia.

Castrillón Moreno, J. L., Paz Rosero, D. L., & Rojas Yepes, M. P. (2014). Elementos que caracterizan el cuidado humanizado proporcionado por el personal de enfermería a los usuarios de la unidad de atención a la tercera edad de la Colonia Belencito. Noviembre 2013 a Enero 2014 (Bachelor's thesis). Recuperado de: <http://repository.unac.edu.co/jspui/handle/11254/165>

Correa, F. O., de Comunicaciones, J., de Solidaridad, F., & Social–FOSIS, I. ESTRATEGAR LAS COMUNICACIÓN & DESARROLLO: ESTADO DEL ARTE. Recuperado de: http://redmarka.net/ra/usr/9/302/fisec_estrategias_ossandoncorrea_m2.pdf

Plaza-Carmona, M., & Requena-Hernández, C. (2016). Uso de la comunicación prosocial en profesionales sanitarios y sociales con personas mayores: estudio piloto. *Gerokomos*, 27(1), 13-18. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v27n1/04_originales_03.pdf

Roche, R. (2015). Capítulo 6. Prosocial Interactive Learning Teaching (PILT). Recuperado de: <http://www.spring-alfa-pucv.cl/wp-content/uploads/2013/03/Prosocial-interactive-learning-teacher.pdf>

Soza, E., Pilar, G., Izquierdo, C., & Roche Olivar, R. (2013). Prosocial Communication Inquiry in collaboration with gerontology health profesionales. recuperado de: <https://ddd.uab.cat/record/115350>