

**INFORME FINAL
MEJORAMIENTO DE LA AFECTIVIDAD DEL ADULTO MAYOR
BUSCANDO LA AUTORREALIZACION PERSONAL EN EL GRUPO EDAD
DE ORO, CALOTO - CAUCA.**

**MIGUEL ANTONIO VIVAS SANDOVAL
WILSON ALEXIS BARRERA BOHORQUEZ**

**UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA - UNAD
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES y HUMANIDADES
PSICOLOGÍA
2009**

**INFORME FINAL
MEJORAMIENTO DE LA AFECTIVIDAD DEL ADULTO MAYOR
BUSCANDO LA AUTORREALIZACION EN EL GRUPO EDAD DE ORO
CALOTO, CAUCA.**

**MIGUEL ANTONIO VIVAS SANDOVAL
WILSON ALEXIS BARRERA BOHORQUEZ**

**Asesor
MARTHA LILIANA PALOMINO LEIVA
Psicóloga Social
Esp. en Gerencia Educativa con énfasis en gestión de proyectos**

**UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA - UNAD
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES y HUMANIDADES
PSICOLOGÍA
2009**

NOTA DE ACEPTACION

Director del Trabajo

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado en primera instancia a los integrantes del Grupo Edad de Oro, quienes con esfuerzo y dedicación a nuestro lado lograron compartir momentos agradables.

Con amor dedico este trabajo a Marly del Carmen Valdelamar Machado quien es mi apoyo fundamental para mi superación.

También dedico este trabajo a la familia Vivas-Sandoval: Cristina, Miguel y Jorge por su apoyo en todas las áreas de mi vida.

¡A todos ellos, los amamos!

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestros sinceros agradecimientos a:

A nuestro gran amigo Jesús Bolívar, quien en vida fue el gestor para la ejecución de este trabajo.

A la señora Esperanza Ceballos, presidenta del Grupo Edad de Oro, quien facilitó y apoyó todas las actividades realizadas.

A la doctora Martha Liliana Palomino Leiva, tutora de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), por su acertada dirección en la asesoría de este trabajo.

CONTENIDO

	pág.
RESUMEN	12
INTRODUCCION	14
1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACION	16
1.1 <i>Descripción Del Problema O Situación Actual</i>	16
1.2 <i>Planteamiento Del Problema</i>	19
1.3 <i>Formulación Del Problema</i>	20
1.4 <i>Justificación</i>	21
1.5 <i>Objetivos De La Investigación</i>	22
1.5.1 <i>Objetivo General</i>	22
1.5.2 <i>Objetivos Específicos</i>	22
2. MARCO REFERENCIAL	23
2.1 <i>Marco Teórico</i>	23
2.2 <i>Marco Legal</i>	36
2.2.1 <i>Constitución política de Colombia</i>	36
2.3 <i>Marco Histórico – Situacional</i>	39
2.3.1 <i>Descripción De Caloto</i>	39
2.3.1.1 <i>Ubicación</i>	39
2.3.1.2 <i>Historia</i>	40
2.3.1.3 <i>Población</i>	40
2.3.1.4 <i>Geografía</i>	41
2.3.1.5 <i>Aspecto Socio Cultural</i>	41
2.3.1.6 <i>Aspecto Socio Económico</i>	42
2.3.1.7 <i>Programa Dirigido A La Tercera Edad</i>	42
3. MARCO METODOLÓGICO	45
3.1 <i>Enfoque Perspectiva Epistemológica De La IAP</i>	45
3.2 <i>Método De La IAP</i>	45
3.3 <i>Diseño Metodológico De La IAP</i>	47

3.3.1 Estrategias y técnicas	49
3.3.2 Población atendida	53
4. DESCRIPCION. ANALISIS, INTERPRETACION Y DISCUSIÓN	54
4.1 Caracterización del grupo edad de oro	54
4.2 Análisis de la autorrealización en el adulto mayor	58
5. CONCLUSIONES	70
6. RECOMENDACIONES	71
REFERENCIAS	72
ANEXOS	74
APENDICES	103

LISTAS ESPECIALES

LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Población Adulto Mayor Caloto	33
Tabla 2. Porcentaje de género del adulto mayor	47
Tabla 3. Niveles de escolaridad	48
Tabla 4. Servicio de salud del adulto mayor	49

LISTA DE FIGURAS

	pág.
Figura.1 Mapa político de Caloto, Cauca	32
Figura. 2 Modelo cíclico de la investigación – acción- participación	41

LISTA DE ANEXOS

	pág.
ANEXO 1. Adultos mayores chicheros y desprogramado en el parque de caloto.	67
ANEXO 2. Diversas actividades realizadas con el Grupo Edad de Oro	68
ANEXO 3. Diarios de campo	74
ANEXO 4. Ficha técnica	76
ANEXO 5. Registro de asistencia de los integrantes del Grupo Edad de Oro a los talleres	77
ANEXO 6. Mapa cognitivo	78
ANEXO 7. Plan de trabajo	79
ANEXO 8. Cronograma	90
ANEXO 9. Presupuesto	93

LISTA DE APENDICES

Apéndice A. Glosario

Apéndice B. Pirámide de Maslow

RESUMEN

Este proyecto se desarrolló en el grupo Edad de Oro en el municipio de Caloto Cauca, conformado por 44 integrantes, 41 mujeres y 3 hombres, adultos mayores entre las edades de 60 años en adelante. Este grupo manifestó interés y necesidad por abordar sus problemáticas tales como la falta de unión entre los integrantes, la poca participación en actividades, y poca orientación profesional en el tema sentido de vida y realización personal.

A partir de la realidad social de los integrantes del grupo se abordó la afectividad del adulto mayor a fin de contribuir a su autorrealización personal. Se implementó desde la Investigación – Acción – Participación (I. A. P), mediante estrategias psicopedagógicas para el reconocimiento de si mismo y el mejoramiento de las relaciones familiares y el desarrollo grupal.

En el proceso de indagación se aplicaron entrevistas que revelaron como es la manifestación psicológica de los integrantes y posteriormente, se realizaron talleres interactivos desde un enfoque humanista para que cada integrante fuese el gestor de su propia realización. Se desarrollaron charlas y acciones que permitieron reflexionar junto con los integrantes del grupo sobre sentido de vida, salud mental, propósito familiar, espiritualidad, afectividad, autoestima, ocupación de tiempo libre y autorrealización.

El deseo y colaboración de los integrantes permitió formar un grupo íntegro, con capacidades de reflexión y de interacción con su entorno social, dados a partir de auto superación y participación grupal.

ABSTRACT

This project was developed with the Golden Age group in the municipality of Cauca Caloto, comprising 44 members, 41 women and 3 men, older adults aged 60 years onwards. The group expressed interest and their need to address issues such as lack of unity among members, low participation in activities, and little guidance in the matter of life and meaning-fulfillment.

From the social reality of the group addressed the emotions of the elderly to contribute to their personal self. Was implemented from Research - Action - Participation (IAP), educational psychology strategies for the recognition of yourself and improving family relationships and group development.

In the process of inquiry revealed that interviews were used as the psychological manifestation of the members and subsequently, interactive workshops were conducted from a humanistic approach to each was the manager of his own conduct. Lectures and activities were developed to reflect with the group on meaning of life, mental health, to family, spirituality, emotional health, self esteem, occupation of free time and self.

The desire and cooperation of members allowed to form an integrated group, with capacities of reflection and social interaction with their environment, given from passing auto and group participation.

INTRODUCCION

El proceso de vida del ser humano es un proceso dinámico, donde entran en juego dos fenómenos: el de Evolución y el de Involución.

La evolución es un lento proceso de cambio, mediante el cual el ser humano adquiere sus características distintivas. Durante este proceso aparece la juventud y la adultez, momento en el cual este fenómeno va disminuyendo gradualmente, y se inician los fenómenos involutivos, entendidos como el proceso contrario a la evolución, que pueden acelerarse por factores ambientales, alimenticios, económicos, etc.

Es importante anotar los cambios que se van dando durante el proceso de envejecimiento del ser humano, tanto interna, como externamente, en forma visible o invisible, lenta y gradualmente, tales como el deterioro de los órganos físicos (piel, etc.), olvido de las cosas, entre otros.

Estos cambios no se dan sólo a nivel físico, sobreviven cambios psicológicos que influyen en nuestra forma de pensar, sentir y de actuar. El envejecimiento no se reduce sólo a cambios biológicos y psicológicos, también se dan los cambios sociales del mundo que nos rodea, siendo el punto de partida para observar y analizar como se debe interactuar en este medio.

Se considera que el adulto mayor necesita bases para la utilización del tiempo libre, “que el ser adulto mayor no es sinónimo de inactividad, de incapacidad o de inutilidad”, se necesita motivar e integrar la familia del adulto mayor para que colabore y participe de los programas que se

establezcan en pro del bienestar, superación, equilibrio, afectividad, salud física y mental de todos aquellos.

A la vez es importante denotar que las personas de edad avanzada pueden seguir siendo productivas durante varios años, con el propósito de autovaloración se pretende que estas personas se les siga aceptando como miembros útiles de la familia.

1. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACION

1.1 *Descripción Del Problema O Situación Actual*

Desde la perspectiva biológica se ha definido el envejecimiento como un proceso natural, que forma parte importante, como una etapa más del ciclo vital. Las características psicológicas de la persona van a ser congruentes con su historia previa, y las modificaciones que ahora enumeramos van a depender del propio envejecimiento, pero también en gran medida, de mecanismos adaptativos que el anciano(a) establece ante cambios en su situación física, funcional (pérdida de autonomía personal, dependencia) o sociofamiliar (jubilación, pérdida de seres queridos entre otros.)

A nivel intelectual global o cognitivo, suele haber una disminución de la actividad psicomotriz, disminuye la velocidad de procesamiento de información, existe dificultad para solucionar problemas abstractos o complejos y suele destruir la memoria reciente.

En cuanto a la personalidad, suele aumentar el interés por sus propias cosas, sus pensamientos e intereses, rechazando de alguna manera las actitudes, forma de ser y de pensar de las nuevas generaciones. Se tiende a conservar y almacenar cosas, en su intento de asegurar el futuro. Se manifiesta una resistencia al cambio, a lo nuevo.

Teniendo en cuenta la problemática de la vejez se encontró que Dorado luna (1991) a nivel del Cauca realizó un estudio donde describe la experiencia recreativa vivida en el municipio de caloto, el cual presenta los siguientes datos: el 15 % de la población total del casco urbano son

personas mayores de 50 años y quienes no poseían alternativas para la mejor ocupación de su tiempo libre.

Este estudio muestra como se desarrolló un programa dirigido al adulto mayor del cual se generaron cambios en relación al uso del tiempo libre, dejando de lado temas de interés como el sentido de vida, afectividad, espiritualidad, familia y salud mental del adulto mayor. De allí que surge la importancia de abordar no solo el tema del ocio y tiempo libre en el adulto mayor.

La Administración Municipal de Caloto ha fomentado la creación de los diferentes grupos de adulto mayor. Estos se encuentran formados para cumplir un requisito ante el estado, pero en realidad el municipio no cuenta con personal capacitado para apoyar estos grupos en cuanto a actividades lúdicas, actividades de ocupación de tiempo libre y en especial no se presta asesoría psicológica para afrontar las diferentes crisis emocionales que se presentan tanto a nivel individual como grupal.

Se puede decir que a el I.C.B.F. Apoya varios grupos, a nivel local existe una población de 856 adultos mayores de 60 años (según el plan de ordenamiento territorial de caloto 2008) se encuentran en 29 grupos con sus respectivos nombres en las diferentes veredas , corregimientos y en la cabecera municipal. Dentro de estos grupos, se encuentran los llamados girasoles, la arrobleda, edad de oro, etc.

También es normal ver abuelas que continúan su proceso de involución cuidando de sus nietos, sin tener la oportunidad de vivir una vida plena de libertad, otros abuelos que no aceptan el proceso de vida que les corresponde por edad, sintiéndose rechazados por la misma sociedad.

Según lo anterior falta mayor apoyo a estos grupos de adulto mayor en Caloto Cauca en los aspectos de motivación, superación personal, autoestima, sentido de vida, autorrealización. En los programas de la administración municipal no se incluyen estos componentes, de igual manera falta iniciativa o liderazgo de la comunidad para emprender proyectos de esta envergadura, a la vez existe un solo gerontólogo con su secretaria para apoyar la población del adulto mayor.

El adulto mayor en el casco urbano de Caloto manifiesta una actitud tradicionalista al no desprenderse de sus viejas costumbres y creencias religiosas. Por ejemplo: La celebración de la Niña María de Caloto. De igual manera está dispuesto a apoyar un proceso de aceptación de si mismo y proponer nuevas formas de vida en la interrelación en primera instancia con su familia y con el medio social en el que vive. Para ello necesita de un apoyo que lo motive y le de mayores conocimientos para salir adelante en sus procesos vivenciales cotidianos en torno a las relaciones familiares, estados emocionales, etc., el cual puede brindarse a través de una propuesta dirigida al mejoramiento de la afectividad.

El grupo de adultos “Edad de Oro” se reúne, pero en muchos casos ellos mismos generan unas mínimas actividades para lograr una integración, al llegar a estas reuniones ellos comentan la falta de personal que los oriente en actividades para ocupar el tiempo libre a la vez la falta de conocimientos que les permita la realización personal. También expresan la poca motivación para continuar unidos todo el grupo y lograr aumentar la capacidad de integrantes.

Una iniciativa con que cuenta el grupo “Edad de Oro” es la participación en ejercicios físicos 3 veces en la semana y caminatas que ellos mismos se

proponen. De igual manera al adulto mayor lo que le interesa es la recepción del subsidio y el aniversario que les celebran a todos los grupos.

Se encuentra en el casco urbano de Caloto uno de los grupos denominado "Edad de Oro" que cuenta en la actualidad con 28 integrantes, quienes en su totalidad no participan todos de esta integración porque hay ambivalencia de parte de quienes lideran los grupos es decir hay un doble ánimo y no se cuenta con un apoyo estable, además se observan muchos otros que no pertenecen a ningún grupo o no están motivados a participar por sentirse satisfechos en sus casas o cumpliendo roles y funciones como cuidar sus nietos o hacer oficios varios, algunos de ellos expresan que no asisten por conflictos en la convivencia con los demás integrantes y en otros casos por problemas de salud física.

1.2 Planteamiento Del Problema

Como se revisó anteriormente en el municipio de Caloto solo se han desarrollado acciones en torno al uso del tiempo libre del adulto mayor. Esto permitió el abordaje de la afectividad como un aspecto fundamental en la vida del ser humano y más en la etapa del adulto mayor, quien necesita del apoyo tanto de su familia como de los grupos de pares, con quien mas comparte.

Aunque se han dado programas de gerontología en el municipio la intervención se ha dirigido más a conformar grupos, centrándose más en el aspecto de organización para recibir beneficios del estado, pero a nivel psicosocial no existen programas dirigidos al adulto mayor que contribuyan a una calidad de vida integral.

De acuerdo a esta realidad en el grupo Edad de Oro se identificaron dificultades y poco conocimiento respecto a algunos temas tales como: sentido de vida, la espiritualidad, la integración familiar y sus relaciones, los valores grupales, la salud mental por parte de los integrantes, a la vez un vacío al no saber interpretar su desarrollo vital; sus manifestaciones afectivas son escasas y poco valoradas por ellos mismos, la familia y su entorno social, lo que conlleva a que el adulto mayor se sienta aislado, al sentir que no prescindan de él en cualquier tipo de actividad familiar o social lo que genera pérdida de autoestima, dejando de lado su fin último que es la autorrealización.

A partir de esta problemática el proyecto se centró en abordar los problemas de afectividad, aspecto fundamental para llevar a cabo el proceso de autorrealización personal.

1.3 Formulación Del Problema

A partir de la anterior problemática surge la necesidad de abordar la afectividad en el adulto mayor como objeto de estudio a fin de responder al siguiente interrogante

¿Cómo las expresiones afectivas inciden en la autorrealización de las personas del grupo edad de oro, Caloto Cauca?

1.4 Justificación

A través de la convivencia diaria en la cabecera Municipal de Caloto Cauca, por más de 14 años, se viene observando cómo el adulto mayor no se le brinda atención psicológica por parte de ninguna entidad estatal, ni privada.

Por tanto la investigación que se desea emprender tiene como objeto conocer cuales son las causas que están generando la poca participación del adulto mayor en el grupo “Edad de Oro” y así iniciar un trabajo conjunto en ideas, propósitos y acciones para fomentar la integración continua de este grupo, con el objetivo de vincular al adulto mayor en practicas que aumenten su autorrealización a través de la afectividad, en compañía de sus familias y el entorno que los rodea, pues el grupo esta desorganizado debido a que nadie ha gestionado un programa directamente para el grupo y la falta de interés de sus integrantes de fortalecer el grupo al que pertenecen.

Fue conveniente realizar esta investigación – acción -- participación porque desde la psicología social comunitaria, corresponde velar porque los conocimientos adquiridos acerca del funcionamiento psicosocial y procesos de autorrealización en el adulto mayor sean puestos en practica en un grupo social determinado, dando así oportunidad a que los individuos que conforman el grupo antes mencionado tengan la oportunidad de una formación integral, de superación personal , además se utilizo la I.A.P por que facilita desarrollar el proyecto con los integrantes del grupo, ya que permite realizar el trabajo interrelacionado entre investigador y el sujeto de investigación.

El acercamiento hacia este nuevo enfoque permitió desarrollar una experiencia significativa en el área de la psicología, con la cual se está detectando una tendencia al cambio de comportamiento social reflejado en la actitud positiva hacia el ejercicio de obtener en primera instancia el conocimiento para llevarlo luego a la práctica.

1.5 *Objetivos De La Investigación*

1.5.1 *Objetivo General*

Contribuir al mejoramiento de la afectividad del adulto mayor con el fin de potenciar su autorrealización personal en el grupo “Edad de Oro” Caloto, Cauca durante el año 2008.

1.5.2 *Objetivos Específicos*

Generar actitudes positivas del adulto mayor frente a la vida a fin de manifestar su máximo nivel de superación personal mediante el desarrollo de acciones psicopedagógicas y terapéuticas al interior del grupo.

Analizar la situación psicoafectiva del adulto mayor a través de las historias de vida de los integrantes del grupo y la observación del intercambio entre los adultos mayores, sus familias y grupo social al que pertenecen.

Desarrollar estrategias psicosociales para el desarrollo de la afectividad del adulto mayor a través del autoreconocimiento personal, la motivación y la participación en actividades grupales.

2. MARCO REFERENCIAL

2.1 *Marco Teórico*

Todo ser viviente, desde el día de su nacimiento evoluciona. Pasa por la niñez, la pubertad, la adolescencia y finalmente culmina su proceso en la edad adulta. La vejez tiene características específicas que se manifiestan en los diferentes órganos, esto a nivel físico; a nivel mental también se pierden capacidades.

Cada etapa de la vida del ser humano debe poseer un proceso de aceptación. En el desarrollo de la niñez el ser se niega a aceptar varios procesos generándole consecuencias en sus futuras etapas. La vejez es un proceso de aceptación aún más duro, ya que al perder varias facultades, el ser humano se siente más incapaz y en oportunidades rechaza la misma vida.

El adulto mayor analizado a la luz de la felicidad, lleva a interrogar lo siguiente: dado que el anhelo de todo ser humano es alcanzar la felicidad, en esta etapa caracterizada por el horizonte de la muerte ¿se puede llegar a lograr esta misma?

Todos somos conscientes, de una u otra forma, con mayor o menor intensidad, que la mortalidad limita la vida humana. La muerte se presenta como un horizonte al que día a día va limitando nuestro futuro. Ahora bien, esa limitación como el horizonte mismo, se va alejando progresivamente a medida que nos acercamos a él. El horizonte se nos presenta como algo que esta siempre allá. Algo similar ocurre con la muerte aún siendo conscientes de que puede acontecer en cualquier momento; se nos presenta en nuestro

quehacer diario de modo similar al horizonte, Se puede decir que la vida es una combinación de oscuridad e incertidumbre esencial para comprender como funciona la expectativa de la muerte. Algo que es inevitable pero afectado por el "todavía no" o "no por ahora"

"La vida humana como estructura cerrada que desemboca en la muerte" es mortal, "no solo en el sentido de que puede morir, sino que tiene que morir". Así considerada la vejez se presenta como la última etapa de un largo recorrido. Nadie pasa de viejo, como se pasa de adolescente o de joven y, además no se puede permanecer indefinidamente ahí, como si puede ocurrir en la adolescencia o en la juventud, aunque eso produzca sonrojo en quienes contemplan aún ser maduro en tal actitud. Quizás la vejez es ese momento de la vida en el que más se disfruta porque más se valora lo que es y supone vivir. En esa etapa emerge lo valioso ocultado por la rutina del día a día, al percatarnos que la vida se nos ha dado como un don en préstamo y podemos ejercer sobre ella una acción dominativa.

De igual forma es de gran importancia la referencia teórica del humanismo que no hace diferenciación clara de etapas o estudios en el transcurso de la vida, manifestando como cada ser humano tiene unas necesidades básicas y deben ser suplidas para su pleno desarrollo.

Uno de los personajes inscritos en este enfoque humanista es Rogers (1971), por sus ideas con relación a los valores y al proceso de adaptación social del individuo.

Otro personaje más del humanismo es Maslow (1954), quien postuló que existen estudios secuenciales en el desarrollo del individuo. En este sentido la teoría describe el crecimiento psicológico de la persona.

Maslow (1954), identificó una jerarquía de necesidades que motivan el comportamiento humano, de tal forma que cuando una persona ha satisfecho las necesidades más elementales, se esfuerza por satisfacer las del siguiente nivel, y así sucesivamente, hasta que se logra satisfacer el orden más elevado de requerimientos. Las personas que satisfacen las necesidades más elevadas son para Maslow, la "persona autorrealizada".

De acuerdo con Maslow, el orden ascendente de estas necesidades es el siguiente:

- *Fisiológicas:*

De aire, alimentación, bebida y descanso, para lograr el equilibrio dentro del organismo.

- *Seguridad:*

De protección, estabilidad, para verse libre de temor, ansiedad y caos, mediante una estructura que establece leyes y límites. Minimización de estados de ansiedad por carencia de oportunidad de manifestarse como ser productivo. Tranquilidad de contar con las condiciones mínimas de subsistencia (casa, vestido).

- *Pertenencia y Amor:*

De afecto e intimidad, proporcionados por la familia, los amigos y personas que nos aman.

- *Estima:*

De auto respeto y respeto de los demás.

- *Autorrealización:*

El sentido de la persona hacia lo que es capaz, satisfecho y preparado para

"ajustarse a su propia naturaleza". En esta forma lograremos satisfacer todas las necesidades y alcanzar la felicidad tan anhelada y en especial en el adulto mayor.

Características generales de la teoría de Maslow

Sólo las necesidades no satisfechas influyen en el comportamiento de las personas, pero la necesidad satisfecha no genera comportamiento alguno.

-Las necesidades fisiológicas nacen con la persona, el resto de las necesidades surgen con el transcurso del tiempo.

-A medida que la persona logra controlar sus necesidades básicas aparecen gradualmente necesidades de orden superior; no todos los individuos sienten necesidades de auto-realización, debido a que es una conquista individual.

-Las necesidades más elevadas no surgen en la medida en que las más bajas van siendo satisfechas. Pueden ser concomitantes pero las básicas predominarán sobre las superiores.

-Las necesidades básicas requieren para su satisfacción un ciclo motivador relativamente corto, en contraposición, las necesidades superiores requieren de un ciclo más largo.

Ciclo de proceso

Maslow (1954) definió en su pirámide las necesidades básicas del individuo de una manera jerárquica, colocando las necesidades más básicas o simples en la base de la pirámide y las más relevantes o fundamentales en la cima de la pirámide, a medida que las necesidades van siendo satisfechas o logradas surgen otras de un nivel superior o mejor. En la última fase se encuentra con la «auto-realización» que no es más que un nivel de plena felicidad o armonía. (Ver apéndice B)

En el estudio de la afectividad en el adulto mayor emergen varias investigaciones cuyas teorías tienen como propósito despertar una conciencia en el adulto mayor, como su familia y la comunidad en general de lo que es esta etapa por la cual todos vamos a atravesar algún día.

El artículo titulado “Inteligencia Emocional” cuyo autor es Ysern (1999) se fundamenta en la autoestima para explicar su teoría y manifiesta que no puede haber autoestima si el adulto mayor percibe que los demás prescinden de él. Se afirma en otros conceptos como la autorrealización, felicidad, inteligencia emocional y sentido de vida para sentar la base que da pie a su teoría.

El problema abordado por el autor es la autoestima en el adulto mayor y la presencia de la muerte, cuya respuesta a su hipótesis esta basada en la proposición: “cuando los adultos mayores llegan a la edad de jubilación y se sienten todavía en plenitud para la realización de sus trabajos y cuando las actitudes que este mantiene hacia si mismo son positivas, se habla de un buen nivel de autoestima” Ysern De Arce (1999)

A modo de comentario se propone que el adulto mayor no desfallezca ante la jubilación por el contrario eleve un alto potencial de sí mismo y que se sientan libres de la opresión de los entes superiores, fomentando el propio trabajo, prolongando así la actividad laboral que debe estar presente en el adulto mayor.

Se está de acuerdo con la teoría en que todos como generadores de nuestros propios potenciales de vida y que fomentando la autoestima lograremos una plena vejez y no se está de acuerdo con el paradigma del cuerpo joven planteando desde la teoría pues la sociedad en general lo toma

siempre como ejemplo y al adulto mayor le toca aceptar el modelo del viejísimo que se le llama.

Otro artículo que destaca la autoestima lleva por título "Aspectos psicológicos del adulto mayor" Monroy (2005), este plantea varias inquietudes y nos muestra que la vejez, vista como cualidad, cada vez se aleja de términos que la deshumanizan. En tal sentido se debe diferenciar palabras que identifican diferentes aspectos y representan diferentes repercusiones. Por ejemplo, senectud referida esencialmente a procesos biológicos y senilidad a procesos psicológicos.

La teoría psicológica del envejecimiento se caracteriza por los cambios conductuales relacionados con las influencias ambientales que influyen y se reflejan positiva o negativamente en los adultos mayores. Cada persona mayor es un individuo al cual cada experiencia vital además de cada modificación en su entorno ejerce un efecto sobre ella. Por ello, la actitud de la sociedad ante los adultos mayores y los familiares y amigos en especial, influyen en cómo se conceptualiza la persona y con ello, cómo vive sus últimos años de vida. La vejez, más que un problema de salud pública es uno de carácter social y como tal debe ser encarado.

Después de los 65 años, el individuo vive una etapa normal del desarrollo, los principales problemas que enfrentan los adultos mayores son los que les creamos a través de la política y la economía que afectan su estatus en mayor grado que el envejecimiento en sí. Los grupos claves en el problema del envejecimiento son los grupos de edad más joven pues son quienes determinan el estatus y la posición de los adultos mayores en el orden social. La vejez no tiene que ser el punto más bajo del ciclo de vida ya que el envejecimiento satisfactorio es posible si las estructuras sociales y nuestros pensamientos se reorganizan. Por ejemplo, no tiene por qué haber

desempleo para el grupo de Adultos Mayores, pues si sólo se contrata a las generaciones jóvenes, se desaprovecha la experiencia y sabiduría de las mayores.

Veamos algunos aspectos psicosociales, pero para eso es importante observar los principales aspectos de la sociedad actual: Es altamente competitiva, efectista o utilitaria, masificada, de relativismo en cuanto a valores, acelerada, en donde predomina la familia nuclear, que ha prolongado la edad cronológica y en la que aún existen signos de sensibilidad y solidaridad. Vistos estos aspectos podemos referirnos a algunos aspectos psicológicos del adulto mayor.

Pérdida de la autoestima:

Muchos adultos llegan a la edad de la jubilación y aún se sienten en plenitud para la realización de sus trabajos. Frecuentemente nos encontramos con personas de edad avanzada que están plenamente en forma, totalmente vigentes, lúcidas, llenas de iniciativas y planes de trabajo. Muchos hombres y mujeres científicos, literatos, escritores, investigadores, políticos, hombres de campo, mujeres de casa, etc. Aunque ven disminuidas sus potencialidades físicas al llegar a los 65-70 años sienten, sin embargo, que su mente está lúcida y sus ganas de hacer buenas cosas permanecen inalteradas. A pesar de que ellos se ven bien, la sociedad les dice por medio de la jubilación y otras señales, que ya deben dejar el puesto a gente más joven y nueva, y que deben retirarse. En pocas palabras, es decir, que ya no le necesitan, que prescindan de él o ella.

Una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, útil y capaz, reconocido, digno, perteneciente a algo y a alguien, todos ellos sentimientos en los que se basa la autoestima..

Por lo tanto no puede haber autoestima en el individuo si éste percibe que los demás prescinden de él. Maslow ya lo decía así en su famosa pirámide de necesidades, donde describe la autorrealización y que consiste en el desarrollo integral de las posibilidades personales. Autoestima consiste en las actitudes del individuo que éste mantiene hacia sí mismo. Cuando éstas son positivas hablamos de buen nivel o alto nivel de autoestima. Al nombrar la palabra actitudes ya hemos incluido el mundo de los afectos y sentimientos y no de los conocimientos, pues los componentes de la actitud encierran gran variedad de elementos psíquicos. Un buen nivel de autoestima es garantía de que la persona podrá prescindir de ella, es muy probable que influyamos en el deterioro de su autoestima y sienta que se piensa que ya no puede aportar nada a pesar de ella sentirse bien y capaz.

Después de todo, la autoestima, insertada en el sistema actitudinal de la personalidad es un todo muy complejo. Todo el valor afectivo-emotivo que ella encierra no se limita a sólo afectos anímicos sino que proyecta sus múltiples consecuencias también hacia lo físico como hacia lo somático.

Los nuevos estudios indican que las emociones positivas y negativas influyen en la salud más de lo que se suponía hace algunos años y que si no tenemos un desarrollo óptimo afectivo no se desarrolla la inteligencia (Existe una relación directa entre el afecto y el desarrollo cerebral, intelectual). El ser humano actúa y toma decisiones no tan sólo por su intelecto sino por la calidad e intensidad de los sentimientos que le embargan en ese momento (pérdida del trabajo, de los compañeros de éste mas jóvenes pero que ya no lo frecuentan, pérdida de amigos y seres queridos que van muriendo, pérdida de estatus, etc.)

Los Parámetros y valores culturales actuales favorecen poco la autoestima del Adulto Mayor. La ideología físicobiologista siempre imagina la

vida en términos de comienzo, plenitud y decadencia. Esta ideología debe ser superada: la afectividad y la razón no decaen al ritmo de la decadencia biológica sino que crecen y se fortalecen en el adulto mayor saludable hasta el último día de su vida. Por eso la organización Mundial de la Salud define al adulto mayor sano como aquel individuo cuyo estado de salud se considera, no en términos de déficit, sino de mantenimiento de capacidades funcionales.

Por otro lado es importante recordar que las células cerebrales se envejecen más lentamente que las otras del organismo si se les mantiene activas por lo que es bueno aprender una gimnasia intelectual.

Pérdida del significado o sentido de la vida:

Erickson (1985) nos enseña que la personalidad y el desarrollo se hallan siempre en proyecto y que nunca termina de crecer, considera a la última etapa de la vida como la de integración versus la desesperación. La integridad vista como la disposición a defender la dignidad del propio estilo de vida contra la amenaza física y económica. Alcanzar la integridad consiste en haber logrado un especial estado del espíritu, al respecto Sherman (1990), dice que es la aceptación de la realidad de uno mismo y de la propia vida, resultante del abandono de ilusiones. Sin embargo quienes siguen acariciándolos sin ser realistas desarrollan los sentimientos de fracaso, frustración y decepción de uno mismo que resultan inevitablemente en un sentimiento de desesperación.

Dice Frankl (1961) que el vacío existencial es la neurosis masiva de nuestro tiempo, ella se produce en el propio ser. La propia existencia carece de significación. Esto puede desencadenar una serie de síntomas depresivos. Esto le sucede con más facilidad al adulto mayor. Uno podría preguntarse... ¿Qué es primero, la depresión o la pérdida del sentido de la

vida? Esto no se aprecia en adultos mayores mentalmente activos. Ellos son también capaces de enfrentarse a la muerte con más serenidad que aquellos quienes perciben que su vida carece de sentido.

Desarrollo de una actitud abierta:

1. Sentimiento de Eupatía:

Significa en griego sentirse bien; Consiste en sentirse y aceptarse a sí mismo como radicalmente valioso. Es un sujeto que reconoce sus cualidades y logros con sencillez, sin jactarse ni fanfarronearse. Al igual reconoce sus fallas y errores, sin sentirse frustrado ni fracasado.

2. Sentimiento de simpatía:

Palabra griega que significa “sentir con” y que significa sentirse bien con los demás. Por eso la persona es sociable, acogedora, a la vez que aprovecha sus momentos de soledad porque necesita calar la hondura de la propia intimidad. Es quien desde la profundidad de su vida interior, es capaz de salir al encuentro de otros y tanto en ellos como en el resto del mundo encuentra lo que es positivo, digno de felicitación y aplauso.

3. Sentimiento de autonomía:

Palabra griega que significa “ser uno mismo” contrario a la enterotomía que es la dependencia de los demás. Es capaz de ayudarse a pesar de sus limitaciones, es autónomo desde el punto de vista psicológico. No se trata de proyectar cosas a realizar sino de seguir creciendo como persona libre, liberada y liberadora.

4. Sentimiento de Anástasis:

Palabra griega que significa “levantarse, ponerse en pie” Consiste en sentir, experimentar, crear, pensar, producir. Quien vive de esta manera anastasística, encontrando el sentido de la vida hasta el último momento, es la persona que por lo mismo, experimenta que la muerte no tiene la última palabra y es un ser humano que irradia esperanza y se prepara para morir bien.

Al concluir se puede decir que a pesar del deterioro físico muchos adultos mayores enfrentan esta etapa con una actitud juvenil, llevan una vida activa, rica en experiencias, muy satisfactoria. El envejecimiento biológico es fomentado por la estructura social como familias sobre protectoras que limitan la libertad de los adultos mayores y los tratan como “minusválidos” y no se dan cuenta que si tienen buena salud, ellos pueden realizar las mismas cosas sólo que más lentamente, que se cansan más rápidamente.

La edad avanzada no es signo de decaimiento o incapacidad intelectual. Es evidente que muchas personas siguen aportando en diferentes áreas del conocimiento, de la política, de las artes. Por ejemplo Miguel Ángel, Leonardo da Vinci, John Glen, George Bernard Shaw, León Tolstoi, Sir. Winston Churchill, Freud, Einstein, Erikson, Picasso, y muchos otros, tuvieron una prolífica actividad creativa hasta sus últimos años de vida.

Otro artículo titulado “desarrollo personal en la adultez mayor” Novoa Gloria (2004) , plantea que generalmente la vida de todo ser humano transcurre en un vaivén de actividades que cada etapa le va exigiendo, es así que en la juventud ya se adquiere mayor responsabilidad al entrar la etapa laboral y el compromiso de familia, de igual los años transcurren y la sociedad da por culminada la etapa laboral, momento en el cual se debe

preguntar: ¿cómo quiero conducir mi vida en los próximos 20 años de vida “activa” que me restan?

Tanto hombres como mujeres una vez terminada su etapa laboral y reproductiva, tienen muchos años por delante, momento en que deberán ocuparse por seguir manteniendo su autonomía e independencia el mayor tiempo posible, a la vez mantenerse vigentes y reorientar sus vidas con pleno sentido.

La política social para el adulto mayor traduce en sus principios, metas y objetivos: tener derecho al desarrollo personal, es poder satisfacer en primer lugar, las necesidades básicas tanto físicas como espirituales, tener derecho a disfrutar de manera equilibrada y racional de los recursos naturales de la tierra, desarrollarse dentro de una familia, acceder al conocimiento, lograr un lugar y un rol en la sociedad, derecho a la recreación, descanso y ocio. Buscar la trascendencia espiritual es otra de las grandes tareas a que nos llama el desarrollo personal.

Para responder a la pregunta ¿Cómo quiero conducir mi vida en los próximos 20 años de vida “activa” que me restan? En primer lugar se requiere tener conciencia de la etapa que se lleva y realizar un balance de vida con los aspectos positivos y negativos, a la vez con una adaptación a los cambios que esta conlleva; de igual manera fortaleciendo una autoestima positiva mediante la búsqueda de identidad personal, aumentando una comunicación eficaz; fortaleciendo la familia, aprendiendo a vivir en grupo y por supuesto aprendiendo a envejecer.

Por lo tanto es importante motivar al adulto mayor a reflexionar en torno a su propia vida, buscando y encontrando respuestas a preguntas tales como: ¿Quién soy yo ahora? ¿Cómo quiero conducir mi vida en los próximos

20 años de vida "activa" que me restan?, ¿Cuáles son mis fortalezas?, ¿Cuáles son mis debilidades?, ¿Cuáles son mis sueños, mis deseos, mis metas?, ¿Cómo puedo afrontar los cambios que se prevén en las distintas áreas de mi quehacer?

El envejecimiento es un proceso general que afecta de manera semejante los diversos tejidos y funciones. Para la realidad social en que vivimos, muchas entidades que tienen una visión materialista del ser humano piensan que las personas se desarrollan y son plenamente hábiles mas o menos hasta los 50 años de edad, allí empieza a envejecer y se coge una curva de descenso rápido hasta el final.

Contrariamente muchos adultos mayores por su experiencia, constancia y responsabilidad se constituyen en un personal valioso para la sociedad. Es verdad que a esta edad el organismo empieza a deteriorarse, los procesos orgánicos se hacen más lentos, los sentidos pierden viveza y los movimientos son más ágiles, pero lo importante es saber que contamos con vida.

Cuando una persona sabe que quiere y para donde va, hace salir de su propio interior las capacidades de aceptación por ser lo que es y con un propósito de continuar adelante. Si la persona ha logrado desde su niñez, que su espíritu domine su cuerpo, el envejecimiento de éste no obstaculiza demasiado el manifestarse de su riqueza interior.

Hay momentos en que el desgaste físico y mental hace que el adulto mayor psicológicamente se sienta afectado, momento en el cual necesita del apoyo de personal capacitado que lo ubique y logre mantener el objetivo de su vida, elevar su autoestima, ubicarlo en un sentido de vida que le permita brindar amor y servir sin esperar recompensa y sus necesidades a trabajar serian:

Necesidades Fisiológicas:

La sociedad en que vivimos manifiesta como muchos seres en su edad adulta son abandonados, sin contar con el consentimiento mínimo de su alimento, el cuerpo en esta edad necesita de una alimentación especial por el desgaste del mismo.

Seguridad:

El adulto mayor pierde su sensibilidad, sintiéndose en muchos casos incapaz de superar su mismo proceso. Una dualidad total entre el puedo y no puedo.

Necesidad de Aceptación Social:

Con la pérdida de sus capacidades físicas, el anciano se siente relegado, aislado, manifestando su baja autoestima, la tristeza se observa en sus rostros, ojos caídos, pérdida de deseo de socializar con su propio grupo.

Necesidad de Autorrealización:

Momento en el cual el adulto mayor se cobija en la protección de un ser superior, aumenta su deseo de participación en grupos religiosos, presenta momentos de interiorización, manifestación del sentido de la oración y agradecimiento a la voluntad divina.

2.2 Marco Legal

2.2.1 Constitución Política de Colombia

Le corresponde al Estado dar un tratamiento de protección y asistencia especial a las personas de la tercera edad, lo cual está en concordancia con

el Artículo 13 y 46 de la Constitución Política. En el artículo 13 se consagra lo siguiente: "Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozarán de los mismos derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica. El Estado promoverá las condiciones para que la igualdad sea real y efectiva y adoptará medidas a favor de grupos discriminados o marginados. El Estado protegerá especialmente a aquellas personas que por su condición económica, física o mental, se encuentren en circunstancia manifiesta y sancionará los abusos o maltratos que contra ella se cometan".

La Constitución Nacional atribuye al Estado el deber especial de proteger a las personas que por su condición económica, física o mental, se encuentren en circunstancias de debilidad manifiesta (art. 13) y en el artículo 46 dispone:

"ARTÍCULO 46. El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria.

A su vez, en el artículo 48 consagra la Seguridad Social como un servicio público de carácter obligatorio que debe ser prestado bajo la dirección, coordinación y control del Estado con sujeción los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad.

La ley 100 en el libro IV estableció el programa de "Servicios Sociales Complementarios" cuyo objeto consiste en apoyar económicamente y hasta por el 50% del salario mínimo legal mensual vigente a los ancianos indigentes que cumplan con los siguientes requisitos:

- a. Ser colombiano,
- b. Llegar a una edad de sesenta y cinco o más años;
- c. Residir durante los últimos diez años en el territorio nacional;
- d. Residir en una institución sin ánimo de lucro para la atención de ancianos indigentes, limitados físicos o mentales y que no dependan económicamente de persona alguna. En estos casos el monto de podrá aumentar de acuerdo con las disponibilidades presupuestales y el nivel de cobertura. En este evento parte de la pensión se podrá pagar ala respectiva institución.

Parágrafo 1°. El Gobierno Nacional reglamentará el pago de los auxilios para aquellas personas que no residan en una institución sin ánimo de lucro y que cumplan los demás requisitos establecidos en este artículo.

Parágrafo 2°. Cuando se trate de ancianos indígenas que residan en sus propias comunidades, la edad que se exige es de cincuenta (50) años o más.

Parágrafo 3°. Las entidades territoriales que establezcan este beneficio con cargo a sus propios recursos, podrán modificar los requisitos anteriormente definidos". (Artículo 257).

El Decreto 569 de 2004 fue modificado por el Decreto 4112 del mismo año, que en su artículo 3° amplió las modalidades de beneficio de la subcuenta de Subsistencia así:

1. Un subsidio económico directo, hasta por el 50% del salario mínimo legal mensual vigente para los beneficiarios que no residen en un Centro de Bienestar del Adulto Mayor o en un resguardo indígena o no son usuarios de los Centros Diurnos.

2. Un subsidio económico indirecto, hasta del 50% del salario mínimo legal mensual vigente, para quienes residen en Centros de Bienestar del Adulto Mayor o son indígenas residentes en resguardos o son usuarios de los Centro Diurnos.

2.3 Marco Histórico - Situacional

2.3.1 Descripción Del Municipio De Caloto

2.3.1.1 Ubicación

El municipio de Caloto se encuentra situado en la región Norte del Departamento del Cauca, con una extensión de 426 kilómetros cuadrados. Su altura es 1.100 mts sobre el nivel del mar. Limita al Norte con los municipios de Padilla y Puerto Tejada; al Sur con los municipios de Jambaló y Caldono; al Oriente con los municipios de Corinto y Toribio y al Occidente con Santander de Quilichao como se muestra en la figura No. 1:

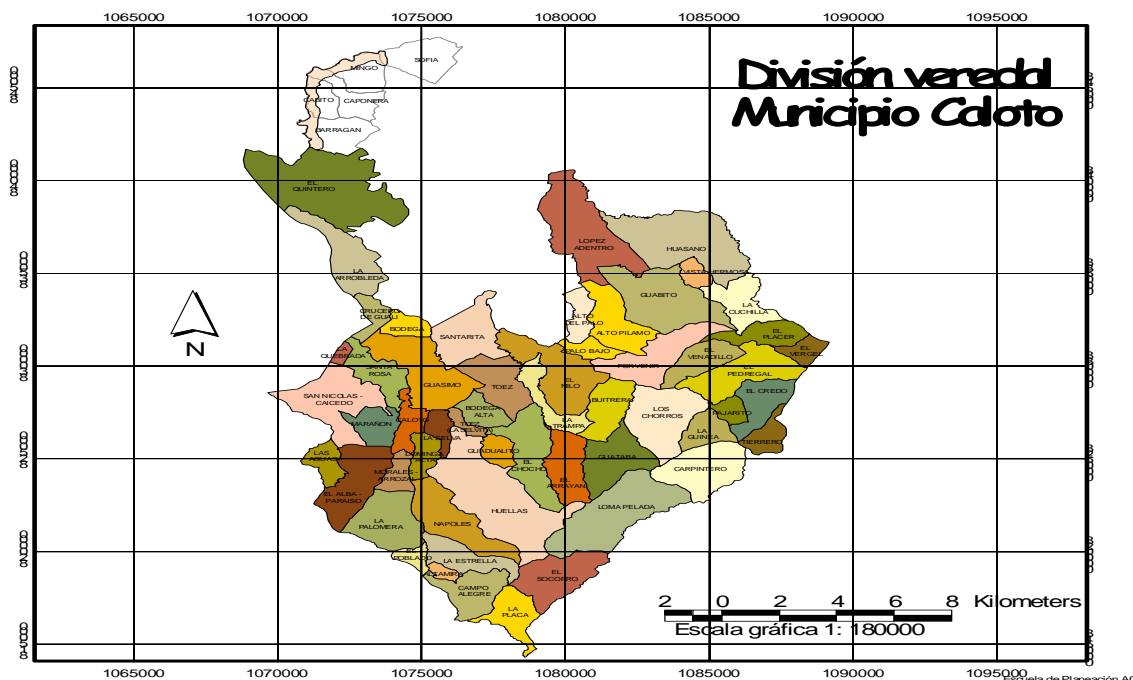


Figura No. 1: Mapa político de Caloto, Cauca

2.3.1.2 Historia

Caloto ha tenido varias fundaciones en distintos sitios. La primera en 1.543, y la última en 1.714 en el sitio que hoy se encuentra.

2.3.1.3 Población

Según el registro del POT el total de habitantes del municipio de Caloto es de 17.422, conformado por 8.503 hombres y 8.919 mujeres como se muestra en la tabla No. 1.

**MUNICIPIO: NUEVA SEGOVIA DE SAN ESTEBAN DE CALOTO
DISTRIBUCION DE LA POBLACION POR GRUPOS ETAREOS AÑO 2008**

GRUPO QUINQUENAL	HOMBRES		MUJERES		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%
0 - 4	1.204	6,93	1217	7,00	2421	13,93
5 - 9	1.144	6,58	1154	6,64	2.298	13,22
10 - 14	1.018	5,86	1319	7,59	2.338	13,45
15 - 19	824	4,74	833	4,79	1.656	9,53
20 - 24	728	4,19	735	4,23	1.463	8,42
25 - 29	629	3,62	636	3,66	1.265	7,28
30 - 34	568	3,26	579	3,32	1.147	6,50
35 - 39	507	2,91	509	2,92	1.016	5,70
40 - 44	377	2,17	401	2,31	779	4,48
45 - 49	330	1,90	337	1,94	667	3,84
50 - 54	302	1,74	306	1,76	608	3,50
55 - 59	229	1,32	233	1,34	462	2,66
60 - 64	228	1,31	231	1,33	459	2,64
65 - 69	146	0,84	148	0,85	294	1,69
70 - 74	120	0,69	134	0,77	254	1,46
75 - 79	70	0,40	71	0,41	141	0,81
80 y mas	78	0,45	76	0,44	155	0,89
TOTALES	8503	48,80	8919	51,20	17422	100,00

FUENTE: P.O.T (Plan de ordenamiento territorial 2008, Caloto, Cauca)

Tabla 1. Población Adulto Mayor Caloto

Su composición racial es de 61.7% de negros, 27.5% de mestizos y 10.8% de indígenas de la población total.

Constantemente en Caloto se observa muchas personas de edad avanzada, sentados en el parque dejándose llevar por la tristeza y el aislamiento. Otros en cambio se reúnen en pequeños grupos y se dedican a mal utilizar el tiempo, tomando chicha, sin ver que eso les genera más enfermedad e inclusive problemas para la familia. (Ver anexo 1).

A nivel municipal existe una población de 856 adultos mayores (según el plan de ordenamiento territorial de caloto 2008) organizados en 29 grupos distribuidos en las diferentes veredas, corregimientos y la cabecera municipal. Estos grupos son identificados a través de nombres tales como Girasoles, La arrobleda, Edad de oro, etc.

2.3.1.4 Geografía

El municipio presenta una temperatura promedio de 22 grados centígrados. Geográficamente está dividido en dos zonas diferenciadas por sus pendientes, estas son: la zona plana y la zona montañosa, correspondiente a la cordillera central. El río Palo es la corriente principal que corre en dirección sur occidente norte del municipio, es afluente del río Cauca.

2.3.1.5 Aspecto socio cultural

Debido a la diversidad de etnias, Caloto goza de una riqueza cultural. Predomina la religión católica. Su fiesta tradicional es la de la “Niña María” que se celebra el 8 de septiembre. Actualmente hay aumento de sectas, también con una buena aceptación en la comunidad.

Otras fiestas son las adoraciones al Niño Dios o los mamarones que las realizan las comunidades negras en las veredas san Nicolás y Santa Rosa.

Se acostumbran los paseos, fiestas familiares y bailes. En diciembre se comparte la comida Navideña con los vecinos más cercanos, hay buena acogida de los visitantes y se evidencian buenas relaciones humanas entre los habitantes.

El entorno social de la cabecera municipal, nos indica que existe una relativa calma, donde la mayoría de sus habitantes aún conservan una relación familiar y fraternidad muy amplia.

2.3.1.6 Aspecto socio económico

La base económica es la agricultura y la industria. Existen industrias tales como: Química Básica, Sulfoquímica, Inducolsa, Alpina, Friomix, entre otras. Se registra una población de clase media baja, porque en su mayoría sus habitantes son asalariados.

2.3.1.7 Programas dirigidos a la tercera edad

Los programas de tercera edad se formaron en Caloto a partir de 1991, momento en el cual la nación enviaba recursos para su funcionamiento. De allí surgió el primer dato poblacional de adultos mayores con una vinculación actual de 856 usuarios. A partir de este dato numérico se organizaron en grupos dependiendo de su ubicación (veredas o corregimientos), del cual se conformaron 29 grupos de adulto mayor en el municipio mencionado ya anteriormente. Esta organización tuvo como finalidad ofrecer integraciones sociales, deportivas y en varios casos ocupación del tiempo libre. Este proceso ha fortalecido los valores de integración, además de la libre expresión de emociones y sentimientos en ellos.

De estos grupos se encuentra el denominado “Edad de Oro”, el cual fue conformado mediante la resolución número 060 de marzo 06 de 1991. Este cuenta con estatutos legalizados y registro tributario como asociación adulto mayor, no paga impuestos y sus recibos llegan en ceros ya que es una organización que no genera recursos. Este grupo cuenta en la actualidad con 28 integrantes.

Este grupo surgió con el nombre “Edad Dorada”, fue fundado por la licenciada Gloria Dorado con el propósito de desarrollar actividades lúdico-recreativas desde el año 1991, luego en 1992 se requería la personería jurídica para recibir apoyo por parte de la Administración Municipal, Este fue el primer momento en el que el grupo se dividió y retomando sus actividades dio origen al nuevo grupo “Edad de Oro”, cuyo presidente fue Manuel Ortu. Transcurriendo el tiempo el grupo se fue deteriorando nuevamente debido a la falta de interés de sus integrantes. Para el año 2002 la profesora Marbeluz Ortegoza siente la necesidad de apoyar el grupo a través de manualidades, tratando de mantener la unidad grupal, hoy en día nuevamente el grupo se fortaleció y cuenta con un número de 42 integrantes dispuestos a continuar el proceso con las finalidades propuestas inicialmente.

Actualmente el municipio de Caloto desarrolla el programa de protección al adulto mayor en coordinación con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Este programa consiste en entregar un subsidio económico mensual para servicios básicos (alimentación, manutención, salud y vestido) y complementarios (recreación, cultura, turismo y proyectos productivos), dirigidos a los adultos mayores que durante su vida laboral no cotizaron para acceder a un seguro económico de vejez y viven condiciones de marginalidad.

El subsidio de alimentación consiste en entregar un almuerzo diario para cada adulto mayor ubicado en la cabecera municipal del cual se benefician 543 usuarios actualmente. En la zona rural se entrega un paquete de productos tales como arroz, azúcar y cereales. El I.C.B.F también entrega un kilo de bienestarina por persona.

El subsidio económico básico se entrega cada dos meses para la compra de sus útiles personales. Su valor oscila entre 120.000 pesos asumido en su totalidad por el gobierno nacional. También se entrega una dotación deportiva anual para el desarrollo de las actividades recreativas y deportivas en cada uno de sus grupos.

Desde el municipio esta población se apoya con un Gerontólogo quien coordina, asesora a todos los grupos organizados y facilita el desarrollo del programa a nivel municipal además con un monitor de educación física quien apoya la parte lúdica para cada uno de los diferentes grupos organizados.

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. *Perspectiva Epistemológica*

Son estudios que buscan develar las estructuras de dominio y poder subyacente a cualquier fenómeno o hecho social y humano. Desde este enfoque en el grupo de la tercera Edad “Edad de Oro” se buscó que cada uno de los integrantes reflexionara sobre su afectividad, sus relaciones interpersonales a fin de transformarlas hacia la autorrealización de los mismos.

3.2. *Método*

La IAP nace en los años 70, con base en la orientación sociológica de la teoría de la dependencia - Liberación, orientación que fue siendo asumida por las ciencias humanas, las ciencias de la educación, la pastoral y la misma teología. Uno de sus aspectos claves es el dar el valor que se merece, la acción - la praxis (acciones que conducen al cambio estructural) y el valor que tiene la comunidad.

Es investigación: Orienta un proceso de estudio de la realidad o de aspectos determinados de ella, con rigor científico.

Es acción (asistencialista, o solidaria, o transformadora): En esta investigación hay acción la cual es entendida no solo como el simple actuar, o cualquier tipo de acción, sino como acción que conduce al cambio social estructural ; esta acción es llamada por algunos de sus impulsores, praxis (proceso síntesis entre teoría y práctica) , la cual es el resultado de una reflexión - investigación continua sobre la realidad abordada no solo para conocerla, sino para transformarla ; en la medida que halla mayor reflexión sobre la realidad, mayor calidad y eficacia transformadora se tendrá en ella.

La investigación y la acción se funden creadoramente en la praxis. El requerimiento de cualquier investigación, que quiera ser práctica y transformadora, es la acción; No se investiga por el mero placer de conocer; además, la validez de una investigación la otorga la acción. "la IP es para la acción, de la acción realizada, y en la acción" Mariño German (1994). Es importante tener en cuenta que no hay que esperar el final de la investigación para llegar a la acción, pues todo lo que se va realizando en el proceso es acción y a la vez va incidiendo en la realidad.

Es participativa: Es una investigación - acción realizada participativamente. Acá la investigación no es solo realizada por los expertos, sino con la participación de la comunidad involucrada en ella; quiere superar la investigación al servicio de unos pocos (una clase privilegiada), y la investigación para las universidades - bibliotecas solamente. La investigación y la ciencia deben estar al servicio de la colectividad; busca ayudarle a resolver sus problemas y necesidades y ayudar a planificar su vida. La IAP se realiza con una óptica desde dentro y desde abajo: desde dentro de la comunidad estudiada; desde abajo pues lleva a la participación incluso a quienes no han podido a estudiar (los más pobres). Acá los problemas a investigar son definidos, analizados y resueltos por los propios afectados. La participación acá no es una posibilidad que se da a la comunidad en general, sino hacer realidad el derecho de todos a ser sujetos de historia, o sea sujetos de los procesos específicos que cada grupo va llevando adelante. La meta es que la comunidad vaya siendo la auto gestora del proceso, apropiándose de él, y teniendo un control operativo (saber hacer), lógico (entender) y crítico (juzgar) de él.

Este enfoque implica un replanteamiento epistemológico, político, y por tanto metodológico; no es hacer lo mismo de antes, pero ahora con la participación de la comunidad, sino investigar desde una nueva óptica - perspectiva en - con - para la comunidad. Epistemológicamente: supone

romper con el binomio clásico de sujeto y objeto de la investigación. Esto supone un cambio grande en las concepciones de trabajo científico, de la metodología y de la teoría misma. Acá todos son sujetos y objetos de investigación, lo cual implica que la verdad - ciencia - teoría se va logrando en la acción participativa comunitaria. La teoría va a ser resultado del aporte popular, leído, justificado, convalidado, orientado por los métodos científicos ; desde ese punto de vista, todos aportan : el pueblo - miembros de una comunidad, los técnicos, los expertos. Políticamente: supone el que toda investigación parta de la realidad con su situación estructural concreta, la reflexión, para ayudar a transformarla creativamente, con la participación de la comunidad implicada. El objeto final es la transformación de la realidad social en beneficio de las personas involucradas; esto implica operar también al interno de sistema vigente.

Metodológicamente supone un proceso modesto y sencillo al alcance de todos ("la ciencia no deja de ser ciencia por ser modesta", Fals Borda(1997), pero a la vez que lleve : a la participación procesal, a asumir crítica y estructuralmente la realidad , a la reflexión seria y profunda de sus causas y tendencias, a conclusiones científicas, a estrategias concretas y realizables, a una planeación, a una praxis - acción renovada y transformadora en la que vaya interviniendo toda la comunidad, a una continua reflexión sobre la praxis para hacerla cada vez más liberadora y transformadora de la realidad.

3.3. Diseño Metodológico De La IAP

No existe un modelo único de IAP ya que se trata de adaptar el proceso a las condiciones específicas (recursos, limitaciones, contexto socio-político, objetivos seleccionados) de cada situación concreta.

Esta investigación se realizo con el diseño formulado por Joao Bosco Pinto llamado modelo cíclico de la vertiente educativa, aquí la investigación-

acción se articula en un modelo de fases cíclicas que en su forma general podemos describir como: acción-reflexión, y en su connotación operativa como: recolección de información en procesos activos, discusión de la información y elaboración de directrices para la acción social.

A pesar de ser un proceso lineal siempre habrá reflexión sobre los temas con los participantes del grupo, uniendo una fase con la otra para llegar a una novena fase y unirla con la primera fase continuando el mismo proceso de investigación – acción manifestándose así un proceso cíclico. (Ver figura.2).

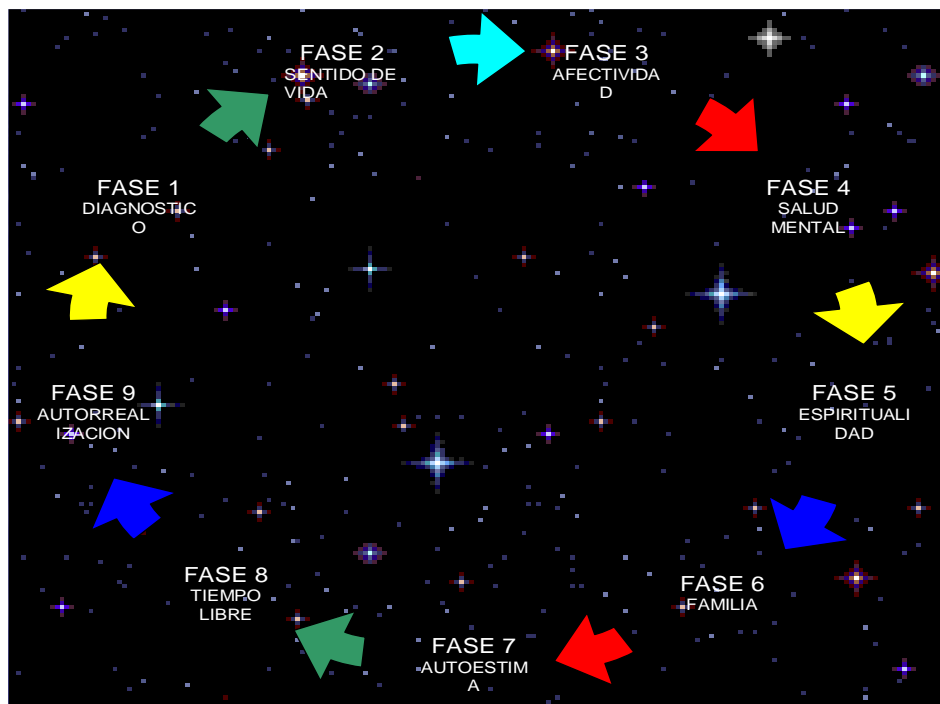


Figura. 2 Modelo cíclico de la investigación – acción- participativa

3.3.1. Estrategias Y Técnicas

Fase 1: Diagnostico

Esta fase tiene como propósito realizar un acercamiento a la realidad psicosocial del grupo además de identificar sus problemas. Para ello se utilizó las siguientes técnicas de indagación: Las entrevistas, mapas parlantes y la matriz DOFA.

Fase 2: Reflexión Del Sentido De Vida

Esta fase apoya al adulto mayor en la búsqueda del sentido de vida y analizar el sentido de vida de los integrantes del grupo “Edad de Oro”. Para ello se utilizó las siguientes técnicas de indagación: Rompe hielos. Huellas de vida. Indagación de recuerdos personales de acuerdo a un lugar. Recordar momentos positivos y negativos mediante un recorrido al casco urbano del municipio.

Fase 3: Despertando La Afectividad En El Adulto Mayor

Esta fase fomenta la afectividad en los integrantes del grupo “Edad de Oro”. Para ello se utilizó las siguientes técnicas de indagación:

- Charla interactiva
- Observación.
- Rompe hielos.
- Terapia del osito.
- Musicoterapia.
- Liberación de sentimientos hostiles.
- Consenso de la información.
- Lectura de cartas de afecto hechas por los familiares, para expresar sentimientos despertados.

- Artes manuales a través de plastilina o pinturas.
- Análisis, organización y sistematización de datos.

Fase 4: Una Mirada A La Salud Mental Del Adulto Mayor

Esta fase reconoce el estado de salud mental de los integrantes del grupo “Edad de Oro”. Para ello se utilizó las siguientes técnicas de indagación:

- Charla interactiva y observación.
- Salida pedagógica al río grande Caloto. Por escrito valorar lo positivo y lo negativo de lo observado.
- Consenso de la información.
- Aprendizaje canción “Yo te alabo”
- Organización obra teatro.
- Manejo de expresión corporal.
- Ensayo obra de teatro.
- Análisis, organización y sistematización de la información.

Fase 5: ¿Qué conocemos de nuestra espiritualidad?

Esta fase fomenta el desarrollo espiritual y conocer el tipo de creencias de los integrantes del grupo “Edad de Oro”. Para ello se utilizó las siguientes técnicas de indagación:

- Charla interactiva y observación,
- Rompe hielo.
- Expresión verbal de parte de cada adulto respecto a sus creencias religiosas, para estimular el conocimiento y la tolerancia.
- Idealización del personaje de su creencia.
- Comparación de datos y selección.
- Visitar los sitios que despierte la espiritualidad del adulto mayor.
- Mediante artes manuales expresar sus creencias.

Fase 6: Mi Familia

Esta fase reconoce y sensibiliza las relaciones afectivas entre el adulto mayor y su familia. Para ello se utilizó las siguientes técnicas de indagación:

- Charla y observación.
- Rompe hielo.
- Terapia.
- Liberación de sentimientos hostiles.
- Consenso de información.
- Pintemos los integrantes de la familia.
- Organización integración familiar, paseo, comida.
- Salida con grupo familiar.

Fase 7: ¿Cómo esta mi autoestima?

Esta fase fortaleció la autoestima en los miembros del grupo Edad de Oro. Para ello se utilizó las siguientes técnicas de indagación:

- Charla y observación.
- Rompe hielo.
- Terapia.
- Liberación de sentimientos hostiles.
- Consenso de información.
- Pintemos los integrantes de la familia.
- Organización integración familiar, paseo, comida.
- Salida con grupo familiar.
- Consenso de información.
- Charla dinámica y observación.
- Relajación dirigida.
- Narrar autobiografía.
- Consenso de información.

- Visita al gimnasio.
- Terapia del espejo.
- Valoración de nuestro cuerpo.
- Aumentar el guión de la obra de teatro con los temas vistos.
- Ensayo obra de teatro.
- Consenso de la información
- Receso laboral.

Fase 8: Aprovechando El Tiempo Libre

Esta fase enfatizó en la necesidad de la utilización del tiempo libre. Para ello se utilizó las siguientes técnicas de indagación:

- Charla interactiva y observación
- Limpieza parques de Caloto
- Consenso de la información
- Concierto musical
- Organización material obra de teatro.
- Ensayo obra de teatro.
- Consenso información

Fase 9: Autorrealización

Esta fase condujo al adulto mayor a manifestar su máximo nivel de superación. Para ello se utilizó las siguientes técnicas de indagación:

- Charla dinámica y observación
- Relato personal acerca de los logros y superación personal.
- Consenso de información
- Guión obra de teatro con temas trabajados
- Ensayo de obra de teatro
- Presentación obra de teatro

Fase 10: Retroalimentación

El objetivo de esta fase fue llevar al grupo el análisis de los datos arrojados mediante la intervención, acompañando a los integrantes hacia una autovaloración buscando propósitos de cambio.

3.3.2. Población Atendida

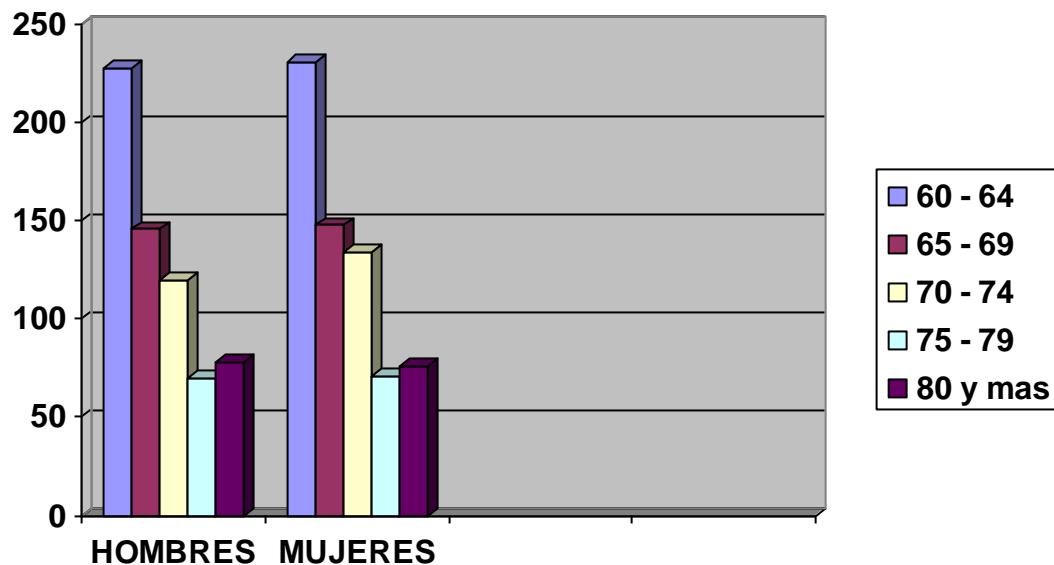
Para el desarrollo de este proyecto se trabajó con el grupo de la tercera edad “Edad de oro” del municipio de Caloto, Cauca, conformado por 44 integrantes, 41 mujeres y 3 hombres.

Se contó con la ayuda de la docente Marbeluz Hortigoza quien nos facilitó en ocasiones el plantel de la Institución Educativa Núcleo Escolar caloto, cauca, a la vez colaboró el señor Ludoberto Aricape coordinador INCADER caloto quien aportó con los tramites de transporte para varios paseos realizados.

4. DESCRIPCION, ANALISIS, INTERPRETACION Y DISCUSION

4.1. Caracterización del grupo “Edad de oro”

En el municipio de Caloto según el plan de Ordenamiento Territorial de 2008, se encuentra un total de 856 adultos mayores desde los 60 años de edad en adelante. Esta representa el 7,43 % de la población total del municipio. En cuanto al género se encuentra establecido de la siguiente manera: 3.64 % hombres Y 3.8 % mujeres (ver grafica 2). La población total participante del proyecto fue de 44 adultos mayores, quienes conforman el grupo edad de oro, del cual 3 son hombres y 41 son mujeres.



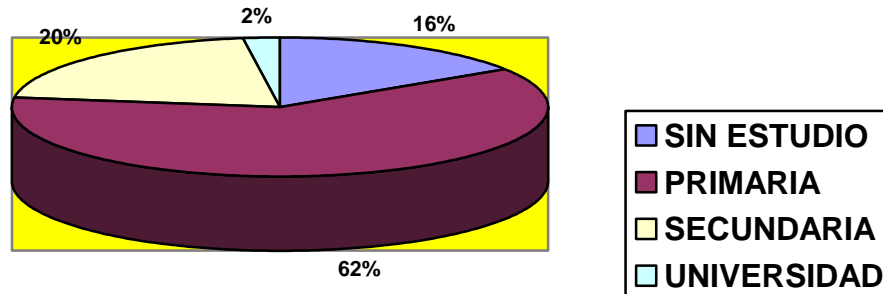
Grafica No. 2. Porcentaje de género del adulto mayor

En el grupo se describe el estado civil así: los varones integrantes se casaron a temprana edad a diferencia de las mujeres, de 41 mujeres se casaron 22 de ellas, 16 en unión libre y 3 ejercieron la soltería. En este momento solo 7 adultas mayores viven en compañía de sus esposos, las demás se divorciaron o enviudaron hace más de un año.

Con el transcurrir del tiempo y el envejecimiento de ellos 9 integrantes viven solas y los demás con unos de sus hijos y como se describe anteriormente 10 conviven con sus respectivas parejas, incluyendo los 3 integrantes hombres.

La solvencia económica de los integrantes del grupo esta clasificada de la siguiente manera: 2 mujeres están pensionadas, 23 están activas económicamente desempeñándose algunas en preparación de alimentos, trabajos en el campo, elaboración de trabajos manuales sin recibir ingreso alguno y 19 de ellas dependen económicamente del apoyo de sus hijos o de algún familiar.

El nivel educativo de los participantes en el grupo es relativamente bajo, debido a que en su infancia no prevalecía el estudio si no el trabajo y la obediencia a sus padres en los diferentes oficios. El grado de escolaridad se representa de la siguiente manera: una integrante realizó carrera intermedia (enfermería), 3 terminaron el bachillerato, 2 culminaron solo segundo de bachillerato, 4 solo primero de bachillerato, 6 hasta quinto de primaria, 13 entre segundo, tercero y cuarto de primaria, 8 hasta primero de primaria y 7 no realizaron ningún tipo de estudio como se muestra en la siguiente grafica: (ver grafica No 3).



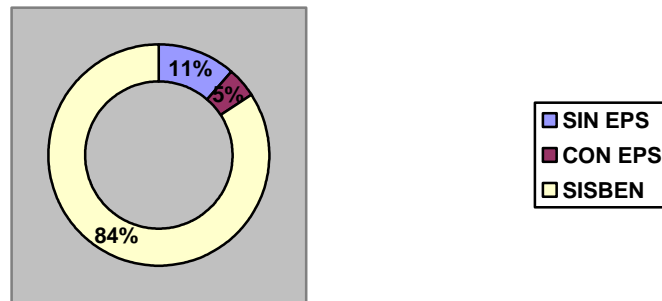
Grafica No.3. Niveles de escolaridad

En la vejez hay más tiempo libre porque se suponen suspendidos los horarios fijos y el trabajo bajo el reloj, y es precisamente en esta edad cuando el tiempo es mas necesario, para el caso concreto del grupo esta situación no es igual, ya que fueron enseñados a un ritmo de trabajo y por persistencia ellos continúan con el mismo propósito (trabajar y ser útiles).

Un aspecto de gran importancia es la enfermedad física, donde se identifica algunas de las que afectan con más frecuencia al adulto mayor del grupo edad de oro:

- Perdida de la visión
- Artritis
- Dolores de cabeza
- Espasmos musculares
- Pérdida de la audición
- Entre otras.

Dichas enfermedades son tratadas gracias al apoyo de subsidio de salud del SISBEN, beneficiando a 37 de los adultos mayores. De los demás integrantes 5 asumen de forma particular su salud y 2 a través del seguro social como se muestra en la siguiente grafica: (Ver grafica No 4)



Grafica No. 4. Servicio de salud del adulto mayor

De igual manera el grupo accede al programa de nutrición de acción social administrado por la alcaldía, donde 23 mujeres y 1 hombre reciben un subsidio de alimentación diario en un comedor comunitario.

Como punto de partida se inició la intervención en el grupo con un trabajo psicoterapéutico, comenzando desde el primer día de inicio (18 de enero del 2008) hasta la fecha que finalizó el proyecto (22 de septiembre del 2008).

Es de conocer que el grupo antes de la intervención de los dinamizadores de este proyecto, se encontraba en un estado de decadencia debido a la falta de entendimiento entre los integrantes del grupo, ocasionado por chismes, habladurías, falta en la asistencia a las reuniones establecidas, falta de convivencia, desinterés, poca fraternidad, entre otros aspectos.

Dentro del grupo existen unas funciones que se asignan democráticamente por los mismos participantes, el grupo actualmente es liderado por la señora Esperanza Cevallos desde el rol de presidenta, Fabio Daza como vicepresidente, Noemí Roa como coordinadora y Julia Chamizo como tesorera; equipo que gestiona actividades de recreación, celebraciones y satisfacer necesidades que se presenten en el grupo, además de consolidar el grupo de tal manera que este continúe su desarrollo, así como lo manifiesta la señora Nohemí Roa integrante del grupo edad de oro: “vamos a trabajar por el grupo”.

4.2. Análisis de la autorrealización en el adulto mayor

Desde la perspectiva de Maslow (1954) la más elevada en la jerarquía de las necesidades humanas es la necesidad de realizar plenamente el propio potencial, para llegar a este estado debe lograr satisfacer en primera instancia sus necesidades fisiológicas: de aire, alimentación, bebida y descanso para lograr el equilibrio dentro del organismo, luego satisfacer sus necesidades de seguridad tales como protección, estabilidad, para verse libre de temores, ansiedad, y caos, así mismo lograr un éxito en su estima al obtener un respeto propio y hacia los demás; supliendo éstas necesidades se alcanza el punto máximo en la vida del ser humano como es la autorrealización.

A nivel individual cuando se habla de autorrealización se denota el sentido de que la persona hace lo que es capaz de hacer estando así, satisfecha y preparada para ajustarse a su propia naturaleza. En esta forma se logra satisfacer todas las necesidades y alcanzar la felicidad tan anhelada en especial la del adulto mayor.

Para el análisis de la autorrealización del adulto mayor en este proyecto se aborda el desarrollo personal desde seis categorías: la familia, el sentido

de vida, la afectividad, la salud mental, la espiritualidad, el tiempo libre y los valores grupales.

Es así como la doctora En Psicología Monroy López Anamelí¹(2005) en el Hospital de México, plantea desde el aspecto familiar lo siguiente: “el evento más importante en muchos matrimonios es la jubilación del hombre y de la mujer si es que ella trabajaba. Cuando es el hombre quien trabaja, afecta a la mujer en su independencia, al estar él todo el día en casa. La mayoría de otros problemas ya han sido solventados en etapas anteriores y si no lo hicieron ya se divorciaron antes. Cuando las parejas que han estado casadas durante 40 años se divorcian es probable que demuestren más estrés psicológico que las parejas jóvenes que se divorcian. La pérdida de sus papeles conyugales al igual que los profesionales puede quebrantar su identidad.

El número de personas mayores que se divorcian va en aumento. En el hombre es porque ha estado enfrascado en su trabajo y su jubilación coincide con el matrimonio con otra mujer. En la mujer es porque su marido es alcohólico, tirano o mujeriego. Los hombres se casan con más facilidad que las mujeres pues hay más mujeres divorciadas que hombres disponibles...

La situación de viudez en las mujeres es más frecuente pues sus maridos eran mayores y porque la esperanza de vida del hombre lo es también. El proceso de recuperación implica, desarrollar una explicación satisfactoria por la que ha muerto el otro, neutralizar los recuerdos y asociaciones y crear una nueva imagen de uno mismo. Las mujeres parecen adaptarse a una vida solitaria mejor que los hombres quienes padecen depresión, angustia y hasta reacciones fóbicas. Aún después de la

recuperación el dolor continúa. En el grupo edad de oro la mayor parte de integrantes son mujeres de la cual un 50 % de ellas están pasando por una etapa de viudez la cual afrontan de manera normal y sin trascendencia ya que sus maridos no eran jubilados y en el aspecto económico le están contribuyendo o apoyando sus hijos, de igual manera en el grupo solo hay 2 adultas mayores pensionadas, en muchos casos se sienten aisladas por sus familiares al no tener recursos económicos incidiendo en tristeza y aislamiento.

En las relaciones familiares de los adultos mayores la tendencia es envejecer en el lugar, donde educaron a sus hijos, en donde está lleno de recuerdos, y al conocerlo bien les da competencia y el ser propietarios confiere estatus a la persona mayor. Son menos propensos a traslados o emigraciones. Existe la emigración de ayuda que es cuando se mudan con algún hijo, o a una residencia especial o institución donde ofrecen cuidados personales pero raras veces médicos, psicológicos, sociales, ni sanitarios a nivel profesional. Para el grupo en mención la mayoría de sus integrantes han nacido, se han criado, madurado y están terminando su ciclo de vida en este municipio y en la mayoría de casos con algunos familiares, en este contexto la población de adultos mayores no cuenta con ninguna institución que brinde cuidados personales (hogares de adultos mayores) siendo instituciones de carácter indispensable para no dejar el adulto mayor aislado en una habitación.

Lo anterior nos permite evidenciar como en el grupo edad de oro se observaron los siguientes aspectos durante el proceso de intervención, teniendo como primera referencia la familia y el sentido de vida del adulto mayor, de estos aspectos se desprenden situaciones como el trabajo forzado, obligaciones domesticas a muy temprana edad debido a las pautas

de crianza que se utilizaba en el contexto familiar de esa época (años 1935-1960).

Sentido de vida

El sentido de vida de muchos de ellos fue una imposición de sus padres como lo manifiestan algunos integrantes del grupo “*desde los 10 años de edad cocinaba para 17 personas, hacer arepas, si no me daban fuate*”, como podemos evidenciar anteriormente habían familias extensas producto de una falta de planificación familiar debido a que dentro de su cultura o contexto no habían proyectos de vida claros o específicos que orientaran el rumbo de las personas.

En cuanto a este aspecto Ysern (1999) en un estudio que realizó en la Universidad del bio-bio en Chile afirma:” El sentido de la vida y la felicidad brotan de ese sentido de amor que se encuentra alojado en la esencia del ser humano: la condición humana, reside en que el hombre es intrínsecamente amoroso, es realidad amorosa. Sólo se sienten realizadas las personas capaces de amar en entrega generosa. La condición intrínseca del amor es la permanencia; el amor nunca muere y se proyecta para siempre sobre la persona amada. *El amor es más fuerte que la muerte*, dice la Biblia (cantares: 8, 6). Parece comprobado que los hombres y mujeres que más aman son los que viven mejor el sentido de la vida y de la muerte, y los que mayor provecho obtienen de sus pretensiones de inmortalidad. Por eso cuando en este mundo se pierde un gran amor, la consecuencia capital es que se ama menos todo lo demás y no dan ganas de seguir viviendo. Es necesario poder amar por siempre, y por lo mismo es necesario vivir después de la muerte para que el amor no tenga fin. Los integrantes del grupo edad de oro manifiestan un amor incondicional y fraternal evidenciado en el acogimiento mutuo.

Basados en el sentido de la vida que es satisfecho por el amor incondicional, el desafío que hoy nos anima es construir una sociedad de todas las generaciones, donde viejos y jóvenes tengan igual cabida. Sería un desperdicio y despilfarro prescindir de las personas mayores que son un capital humano cada vez más necesario para ayudar a los jóvenes a desarrollarse y realizarse como personas, en el caso de los adultos mayores de caloto manifiestan que ellas son tenidas como referencia de amor, apoyo emocional y sabiduría.

Hablando de la pérdida del significado o sentido de la vida Erickson (1985), nos enseña: que la personalidad y el desarrollo se halla siempre en proyecto y que nunca termina de crecer, considera a la última etapa de la vida como la de integración versus la desesperación. La integridad vista como la disposición a defender la dignidad del propio estilo de vida contra la amenaza física y económica.

Alcanzar la integridad consiste en haber logrado un especial estado del espíritu, dice que es la aceptación de la realidad de uno mismo y de la propia vida, resultante del abandono de ilusiones. Sin embargo quienes siguen acariciándolos sin ser realistas desarrollan los sentimientos de fracaso, frustración y decepción de uno mismo que resultan inevitablemente en un sentimiento de desesperación.

Afectividad

Para el caso del grupo objeto de nuestro estudio la afectividad en la vida del adulto mayor estuvo ligada al maltrato de sus parejas, generando un inadecuado manejo de sus sentimientos que aún en estos momentos de su vida lo están trabajando; a partir de una salud mental se trabaja especialmente un manejo de temores, influidos por las diferentes situaciones vividas.

Durán (2005), encargada del Programa del Adulto Mayor de la Municipalidad de San Joaquín y Violeta Colil, asistente social de CONAPRAN (mexico) afirma lo siguiente: “La afectividad está formada por un conjunto de sensaciones muy variado y complejo. Es subjetiva, ya que no es observable fuera del individuo, y es comunicativa ya que es en sí misma una forma de comunicación con el medio”. Al realizar la intervención en la etapa de afectividad se evidenció claramente como las adultas mayores habían sido maltratadas generando en sí mismas un proceso de agresión que se logró reducir mediante terapias grupales enfocadas en el fortalecimiento de sus sentimientos.

San Martín (2008) de la Universidad de La Frontera, Temuco, Chile afirma: “El envejecer es un proceso del desarrollo humano al que es necesario adaptarse, pues las distintas características de la etapa de la vejez suponen para el individuo desafíos, logros y frustraciones, posibilidades de conflicto y dificultades, entre los cuales se puede mencionar un debilitamiento físico progresivo, la pérdida de seres queridos, y de la muerte. Y al igual que en cualquier otra etapa de la vida, en la vejez se apela a los recursos de que se dispone para hacer frente a las dificultades”, en este caso el hecho de pertenecer al grupo y reunirse es un aliciente para superar sus estados de animo.

Salud mental

La salud mental de los integrantes del grupo estaba deteriorada y sus manifestaciones eran de resignación, aislamiento, temores, falta de aceptación, desconfianza de si mismos y otros; proceso que se abordó mediante técnicas de reconocimiento de su propio cuerpo logrando una capacidad para valorar la realidad, amar a los demás, tomar conciencia de las cosas y trabajar productivamente.

Espiritualidad

Otro aspecto fundamental en el desarrollo del adulto mayor es la espiritualidad que según San Martín (2008) afirma: es la concepción que las personas tengan acerca de lo sagrado, lo que hay más allá de la muerte, o las respuestas que se hayan dado a las preguntas de por qué y para qué de la vida, dan origen a muchas conductas, sentimientos, y pensamientos que pueden resultar de particular apoyo en la etapa final de la vida, a la vez que son los criterios centrales en la evaluación de la propia vida. Por ello, se plantea que la espiritualidad puede influir tanto en el bienestar psíquico de los adultos mayores como en su proceso de adaptación al envejecimiento.

Dada la importancia que se da actualmente a temas relacionados con la calidad de vida, y a los aspectos positivos de las personas e instituciones, es que surge recientemente el estudio científico de la espiritualidad en distintos campos, incluyendo a la psicología.

Se ha encontrado también que una fuerte conexión espiritual puede mejorar la satisfacción con la vida o facilitar el adaptarse a los impedimentos (Delgado, 2005). Recientes estudios muestran que una orientación hacia el significado, es decir, una búsqueda de conexión más allá del self, como la

espiritualidad y la trascendencia, arrojan fuertes correlaciones con el bienestar subjetivo (Peterson y Seligman, 2004).

Otros beneficios que aporta la espiritualidad tienen que ver con la longevidad, el enfrentamiento a la muerte y la satisfacción vital. Koenig (2001), encuentra que los adultos mayores que tienen una profunda y personal fe religiosa tienen una mayor sensación de bienestar y satisfacción vital que sus pares menos religiosos.

Asimismo, encuentra que los mayores que tienden a confiarse más a su fe religiosa y a la oración cuando se encuentran bajo estrés, tienden a mostrar mucho menor o ningún temor a la muerte, comparados con pares para quienes la fe y la oración son menos importantes, esto se evidencia en integrantes como Carmen Osorio y Edelmira Zúñiga quienes manifiesta un equilibrio emocional debido a las buenas bases que poseen en su área espiritual, a diferencia de gloria Zamora y Maria Eugenia Lobo quienes manifiestan muchos temores en su vida cotidiana y por ende a la muerte, no evidenciando buenos cimientos en parte espiritual.

Por otra parte, hay evidencia de que la participación en actividades religiosas públicas, a través de membresías religiosas, beneficia la salud ya que se promueven conductas y estilos de vida más saludables, y también, porque brindan un apoyo que amortigua los efectos del estrés y el aislamiento (Levin, 2001). Del mismo modo, en los adultos mayores más involucrados en sus comunidades religiosas, también se encontró menor temor a la muerte. No obstante, más que la actividad religiosa en sí, señala Koenig (2001), es la fe personal la que parece ayudar a las personas mayores a enfrentar el estrés y el temor a la muerte. Por último, se ha encontrado que las personas mayores que son religiosas son más sanas físicamente en la última parte de sus vidas y viven más que sus contrapartes menos religiosos (Koenig, 2001)".

En los adultos del grupo “edad de oro” se observó que la espiritualidad ha sido influenciada a partir de sus familias y en muchos casos por centros educativos el cual tuvieron acceso durante su infancia y seguida la adolescencia. La creencia predominante era la doctrina católica, entendida como el eje fundamental de sus principios y normas, prácticas que se realizan en la ocupación de la mayoría de los adultos mayores del grupo, en especial varios integrantes se encuentran dedicados a grupos de oración, practica que realizan 2 ó 3 veces por semana en casas de diferentes integrantes. En cuanto a la diversidad de culto el grupo tolera las prácticas de otras doctrinas o filosofías, actualmente se encuentra una minoría de quienes practican dentro del grupo, debido a que la tendencia cultural y religiosa dentro del municipio es la doctrina católica.

Zúñiga Edelmira manifiesta: “ ante tantas dificultades que le ha traído la vida, doy gracias a Dios por haberme permitido conocer la oración y poder compartir en un grupo tan maravilloso el cual me fomenta tranquilidad y ganas de seguir viviendo”.

Esto nos indica que para el adulto mayor es muy necesario aprender y compartir mas sobre la vida espiritual ya que la muerte es muy cercana en esta etapa, así fomentar la espiritualidad seria un buen camino antes de culminar su existencia en este plano terrestre.

Aprovechamiento del tiempo libre

Cárdenas (2006) define el tiempo libre como: aquel en el que no se está obligado, a concebir el tiempo libre como un tiempo de libertad para la libertad.

El tiempo libre es aquel del cual se puede disponer con cierta libertad y que no está vinculado a un trabajo remunerado, ni una obligación, ni una necesidad; toda actividad realizada en el tiempo libre es ocio. Para que lo sea debe ofrecer descanso, diversión, desarrollo cultural, cultivo de la capacidad creadora, convivencia social. Además de ser realizadas libremente, sin imposición o condicionamientos externos, exigen, el desarrollo de algunas capacidades de la persona, como son elegir y decidir.

El tiempo libre del adulto mayor es ocupado con la elaboración de trabajos manuales como tejer, bordar, sembrar, entre otros, actividades retomadas del campo. Para muchos de ellos es prioritario cuidar sus jardines, a su vez estas labores proporcionan recursos económicos, sumado esto se evidencia que a muchos de ellos les ha generado una actitud emprendedora y activistas dentro de su forma de vida.

De estas actividades que realizan especialmente las mujeres, se encuentran programas en el cual expresan sus actitudes artísticas en cuanto al canto, poesía, coplas, recitación de poemas, rememorando su juventud al traer de su memoria canciones, momentos vívidos, seres especiales, fechas importantes de sus vidas (día de la madre, 15 años, matrimonio, etc.....), es así como expresaron en uno de los talleres algunos de los siguientes puntos:

- Canción “rondalla”, Priscila Velasco
- Poema “ingratitude”, esperanza Cevallos
- Coplas y adivinanzas, Marina Ocoró
- Cuento y canto, “Que pena, tres corazones”, Edelmira Zúñiga
- Poema “la mariposa”, Carlina Franklin, entre otros.

Para ellas es muy emotivo recordar y expresar historias vividas, a la vez mitos, cuentos y leyendas que fueron transmitidos a través de sus antepasados mediante la tradición oral.

A esto se añade que el grupo hoy en día manifiesta en una de sus proposiciones lo siguiente “*el grupo así mismo debe seguir uniéndose y que todos debemos seguir apoyándonos*”, otra integrante expresa “*cuando estamos aquí en el grupo nos olvidamos de las situaciones difíciles sintiéndonos unidas y con deseos de salir adelante*”.

Los participantes de este grupo expresan que los temas trabajados los llevan a un autorreconocimiento de su realidad, fortaleciendo su superación personal, así cada situación vivida, cada emoción sea positiva o negativa, cada sentimiento, cada relación interpersonal a nivel familiar, laboral y social convergen hacia la tan anhelada autorrealización. Respecto con el grupo de adultos mayores algunos participantes expresaron las siguientes premisas:

“a mi edad me considero una persona tranquila y muy buena de corazón”.
“he sido siempre lo mejor y hoy en día me siento muy tranquila para esperar la muerte”.

“yo he alcanzado la parte mas alta de la pirámide”
“me siento realizada y espero seguir brindando amor”

También se evidencian frases de adultos mayores quienes a su avanzada edad manifiestan no haber alcanzado su autorrealización:

“me falta cambiar muchas cosas para sentirme autorrealizada”.

“no he podido perdonar todavía, no me siento realizada”.

“continuare tratando de mejorar para continuar mi propia realización”.

Al respecto Maslow (1954), plantea que el ser humano para llegar a su autorrealización debe superar ciertos niveles o escalas de necesidades contrario a esto se evidencia en el grupo edad de oro que los adultos mayores se sienten realizados con las experiencias vividas logrando trascenderlas y en muchos casos sin lograr satisfacer varias necesidades. Un ejemplo claro es el de la señora Edelmira Zúñiga que manifiesta sentirse autorrealizada sin tener una casa propia ni acondicionada pero su expansión de amor es tan grande que logra vencer sus dificultades.

Nohemí Roa expresa: *“me siento realizada por todo lo que hago y vivo muy feliz con el amor de Dios, aun puedo trabajar; en momentos tengo dificultades con mi esposo pero no pierdo mi fe en sentirme realizada y muy llena de amor”.*

Luz Eneida Díaz expresa: *“a pesar de mi enfermedad (esquizofrenia) me siento realizada y con el mayor propósito de ayudar a mis hijos”.*

Estas premisas indican que muchas integrantes del grupo a pesar de sus dificultades se sienten autorrealizadas y con mucho animo para seguir adelante asumiendo con responsabilidad y con el propósito de cambiar positivamente. (Ver anexo 6. mapa cognitivo)

5. CONCLUSIONES

Aspectos como la familia, sentido de vida, afectividad, espiritualidad, tiempo libre, integrados en su totalidad han llevado a un fortalecimiento de valores en el grupo, puesto que este anteriormente se encontraba disperso por parte de sus integrantes.

Se evidencia que las relaciones interpersonales entre las y los integrantes del grupo se fortalecen cada día mas siendo para ellos un centro de motivación a nivel individual y colectivo.

Se mostro que mediante el proceso de intervención a través de los diferentes talleres desarrollados con el grupo edad de oro se logró generar actitudes positivas frente a la vida.

Se comprendió la situación psicoafectiva de la mayoría de integrantes del grupo edad de oro, las relaciones consigo mismo, la familia y el grupo social al cual pertenecen.

Se concluye que para el mejoramiento de la afectividad del adulto mayor es necesaria una relación conyugal positiva, manejo de sentimientos e interacción con los miembros de su familia y la sociedad al cual pertenecen.

Se genero un proyecto de vida colectivo que permitió a los integrantes del grupo desarrollar la cooperación, ayuda mutua, organización y la participación activa de cada uno de sus miembros, además el fortalecimiento de la unión grupal.

En consecuencia del proceso de intervención hoy en día se evidencia un grupo fortalecido debido a un trabajo mancomunado por parte de los integrantes.

6. RECOMENDACIONES

La experiencia realizada con el grupo edad de oro fue muy exitosa ya que se observó como los integrantes lograron mejorar su nivel de realización personal con actividades realizadas directamente desde la creatividad de los investigadores y en muchos casos sin conocimientos gerontológicos, pero se recomienda a quienes deseen realizar proyectos de esta índole, en primera instancia tomar conocimientos básicos sobre gerontología en cuanto a:

- procesos de envejecimiento
- características físicas del envejecimiento
- características de las enfermedades en adultos mayores
- como actuar ante situaciones de urgencia?
- sueño

Con el fin de prevenir situaciones críticas que se puedan presentar con el adulto mayor.

Un aspecto importante a tener en cuenta en el planeamiento del proyecto es el tiempo de desarrollo del proceso, ya que un año es corto para valorar en su totalidad la superación personal.

Al final del proceso los integrantes del grupo edad de oro adquirieron compromisos tales como: prosperar en crecer interiormente, fortalecer el grupo, solución de conflictos, mejorar las relaciones interpersonales entre los integrantes, fortalecer el conocimiento a través de actividades psicopedagógicas enfocadas en la autorrealización, aprovechamiento del tiempo libre, promover actividades grupales enfocadas en la superación personal y colectiva, a si mismo se recomienda a quienes deseen darle continuidad a este proceso de intervención, tomar estos aspectos como punto de referencia y reforzarlos continuando con el proceso de cambio.

REFERENCIAS

Bonilla, E. (1997). Más allá del dilema de los métodos. Bogotá: Norma.

Bravo, A. J. (2004). Aprendiendo a conocer mi mundo afectivo. Santander: Fe y Alegría.

Echeverri, L. (1994). Familia y vejez. Santa fe de Bogotá: Tercer Mundo.

DORADO, G. (1991). Experiencias recreativas como alternativas de desarrollo humano para las personas mayores de 50 años en el municipio de Caloto Cauca. Trabajo de grado para optar al título de licenciatura en educación física y salud, Facultad de educación física y salud, Universidad del Valle, Cali Colombia.

García, R. (Ed.) Diccionario práctico español moderno. 1ª Ed. Bogotá: Cundinamarca.

Monroy, A. Aspectos psicológicos y psiquiátricos del adulto mayor. 2005 (consultado el 25 de marzo de 2008). Disponible en <<http://www.amapsi.org/>>

Montaño, D. C. (2003). Conocimientos gerontológicos básicos. Popayán: Universidad del Cauca.

Novoa, G. Desarrollo personal en la adultez mayor. 2004 (extraído el 25 de marzo del 2008). Disponible en <<http://www.portaladultomayor.com/>>

Plan de ordenamiento territorial 2008 (CD-ROM). Alcaldía municipal: Caloto, Cauca. Octubre 2008.

Restrepo, C. M. (2005). Modulo Psicopatológica del adulto y el viejo. Bogota: UNAD.

Restrepo, C. M. (2005). Modulo Personalidad. Bogota: UNAD.

San Martin, C. La espiritualidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor 2008 (consultado el 14 de agosto de 2008). Disponible en <[http:// www.cienciared.com.ar/](http://www.cienciared.com.ar/)>

Torres, A. (1997). Enfoques cualitativos y participativos en investigación social. Bogota: UNAD

Torres, A. (1995). Estrategias y técnicas de investigación cualitativa. Bogota: UNAD

Yrsen de Arce, J. L. Inteligencia emocional en el adulto mayor 1999 (extraído el 25 de marzo del 2008). <<http://www.universidaddelbiobio.com/>>

ANEXOS

ANEXO 1
Adultos mayores chicheros y desprogramado en el parque de caloto.



Fotografía 1. Chicheros



Fotografía 2. Adulto mayor desprogramado.

ANEXO 2
Diversas actividades realizadas con el Grupo Edad de Oro



Fotografía 1. Integrantes del grupo



Fotografía 2. Manifestación de afectividad a través de artes manuales



Fotografía 3. Paseo a la ciudad de Buga



Fotografía 4. Manifestaciones de unión grupal



Fotografía 5. Taller sentido de vida



Fotografía 6. Primera reunión con el grupo



Fotografía 7. Ocupación del tiempo libre



Fotografía 8. Paseo de integración del grupo



Fotografía 9. Paseo familiar



Fotografía 10. Celebración de fechas especiales



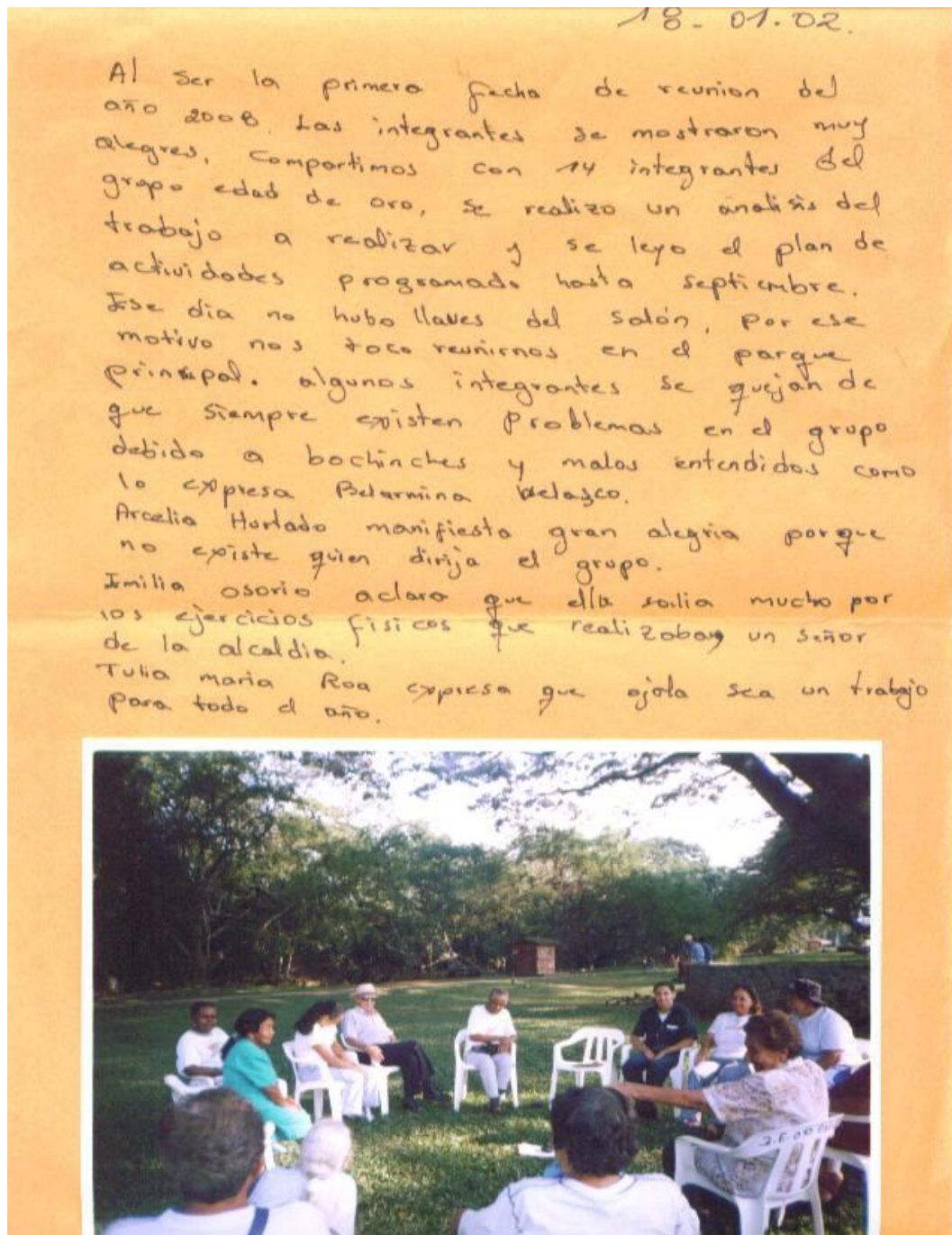
Fotografía 11. Taller sobre la autoestima



Fotografía 12. Despertando la espiritualidad

ANEXO 3 Diario de campo

Diario de campo. 1 Primera reunión con el grupo



Diario de campo. 2 Taller sentido de vida

29-02-08.



El Trabajo de éste día fue muy hermoso ya que cada una de las personas que asisten habian relata su historia de vida y se proponen seguir cambiando para beneficio de ellas y se proponen a seguir asistiendo para obtener mayores conocimientos y que le sirva para mejorar su sentido de vida, de igual manera Fabio Daza expresa que el grupo así mismo debe seguir uniendose y que todas debemos apoyarnos dice esperanza ceballos. la tarde fue muy bonita y terminamos realizando una actividad grupal de oración, por otro lado ellas manifiestan mucha alegría porque llevan un mes de trabajo y dicen estar manteniendo la Unión.

ANEXO 4 Ficha técnica

Realizada a los integrantes del grupo edad de oro

FICHA TÉCNICA

Adulto Mayor.

Grupo: Edad de Oro. Fecha 25-01-08

Nombre: Juana Maria Larrahondo Larrahondo

Fecha de nacimiento: 28 feb. 1.941 Edad 68

No cedula: 25362 464 de caloto.

Vive con: Esposo (a)

Hijos: Luis Enrique mezu loboa (mocho)

Otros: Dos gatos y un Perro (Poli)

Estado de salud
Problemas físicos Presión alta y le molesta
mocho las venas varices.

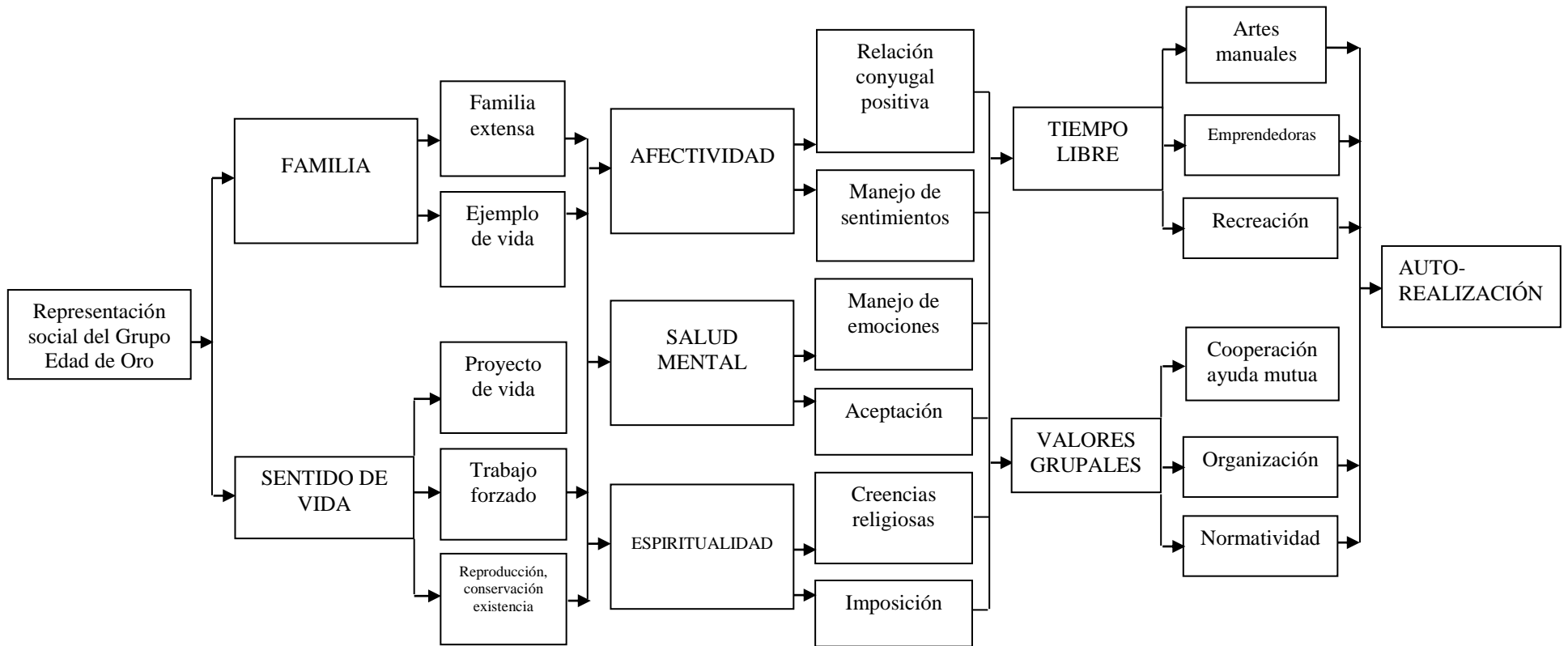
Dirección Residencia Barrio la ribera : casa esterilla
un carro al frente.

Personas con quien mas trata en la familia
Luis Enrique mezu (mocho)

Personas con quien mas trata en el grupo
Noheri Roa.
Alba Marina Ocoro.

ANEXO 6. Mapa cognitivo

Mejoramiento de la afectividad en el adulto mayor Influenciando la autorrealización.



ANEXO 7. Plan de trabajo

PLAN DE TRABAJO						
FASE	PROPÓSITO	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA Y TIEMPO	LUGAR	RECURSOS
FASE UNO DIAGNÓSTICO	Conocer la historia y otros profesionales que trabajan con el adulto mayor.	Entrevista Gerontólogo Luis Carlos López	Wilson Barrera	30-10-07. 10 a.m. 11:30 a.m.	Oficina Secretaria Salud Caloto	Papel. Lapicero
	Acercamiento a los integrantes del grupo y proponentes del proyecto. Proponer acuerdos y presentación del proyecto.	Planeación de la reunión. Convocatoria y realizar la reunión.	Wilson Barrera y Miguel Vivas	18-01-08. 3:30 - 5:30 p.m.	Parque Lineal Caloto.	Papel Lapiceros
	Identificar algunas características de los integrantes del grupo “Edad de Oro”	Planear, diseñar cuestionarios. Aplicación de la encuesta grupal. Entrevista grupal.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	25-01-08 3:30 – 5:30 p.m.	Sede grupo “Edad de Oro”	Papel Lapiceros

	Conocer los problemas y/o necesidades e intereses del grupo.	Taller: Lluvia de ideas o elaboración de mapas. Parlantes (dibujos). Elaboración matriz DOFA.				
		Lectura, análisis y comparación de las pruebas realizadas al grupo "Edad de Oro"	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	28-01-08	UNAD	Papel Lapiceros Trascripción
FASE DOS CONCIENTIZACIÓN DEL SENTIDO DE VIDA	Apoyar al adulto mayor en la búsqueda del sentido de vida.	Charla interactiva y observación	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	01-02-08 3:30-5:30 p.m.	Sede del grupo "Edad de Oro"	Papel Periódico Marcadores
	Analizar el sentido de vida de los integrantes del grupo "Edad de Oro"	Rompe hielos. Huellas de vida. Indagación de recuerdos personales de acuerdo a un lugar.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	08-02-08	Parque lineal Caloto	Bananas. Papel y lápiz.
		Consenso de	Wilson Barrera y	11-02-	UNAD	Papel

		información.	Miguel Vivas.	08		Lápiz Trascripción
		Recordar momentos positivos y negativos mediante un recorrido al casco urbano del municipio.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	15-02-08 3:30 – 5:30 p.m.	Casco urbano Caloto	Video grabadora.
		Exposición: ¿Qué desempeño artístico, profesional quisiste desempeñar y no pudiste lograr? Mediante música, narración, poesía, etc.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	22-02-08 3:30 – 5:30 p.m.	Sede grupo “Edad de Oro”	Guitarra, papel, Cámara fotográfica.
		Análisis, organización y sistematización de la información.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	25-02-08	UNAD	Papel Lapiceros Trascripciones
FASE TRES DESPERTANDO LA AFECTIVIDAD EN EL	Fomentar la afectividad en los	Charla interactiva y observación.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	29-02-08 3:30 –	Sede grupo “Edad de Oro”	Papel. Cartelera. Marcadores.

ADULTO MAYOR	integrantes del grupo "Edad de Oro"			5:30 p.m.		
		Rompe hielos. Terapia de osito. Musicoterapia. Liberación de sentimientos hostiles.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	07-03-08 3:30 – 5:30 p.m.	Sede: Caucaquira, Caloto	Oso de felpa. Grabadora. CDS. Papel Lápiz
		Consenso de la información.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	10-03-08 3:30 – 5:30 p.m.	UNAD	Papel Lápiz Trascrición
		Lectura de cartas de afecto hechas por los familiares, para expresar sentimientos despertados.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	14-03-08 3:30 – 5:30 p.m.	Parque Lineal Caloto	Papel Lápiz Sobres
		Artes manuales a través de plastilina o pinturas.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	21-03-08 2 horas	Casa del Deporte Caloto	Plastilina Vinilos Pinceles Papel
		Análisis, organización y sistematización	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	24-03-08	UNAD	Papel Lápiz Trascrición

		de datos.				
FASE CUATRO UNA MIRADA A LA SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR	Conocer el estado de salud mental de los integrantes del grupo “Edad de Oro”	Charla interactiva y observación.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	28-03- 08 3:30 – 5:30 p.m.	Sede del grupo “Edad de Oro”	Papel periódico Marcadores
		Salida pedagógica río grande Caloto. Por escrito valorar lo positivo y lo negativo de lo observado.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	04-04- 08 3:30 – 5:30 p.m.	Río Grande Caloto	Cámara Papel Lápiz
		Consenso de la información.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	07-04- 08	UNAD	Papel Lapicero Trascripción
		Aprendizaje canción “Yo te alabo” Organización obra teatro.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	11-04- 08	Sede del grupo “Edad de Oro”	Fotocopias
		Manejo de expresión corporal. Ensayo obra de teatro.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	18-04- 08	Casa del Deporte Caloto	Caritas Felices en cartón.
		Análisis, organización y	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	21-04- 08	UNAD	Papel Lapicero

		sistematización de la información.				Trascripción
FASE CINCO ¿QUÉ CONOCEMOS DE NUESTRA ESPIRITUALIDAD?	Fomentar el desarrollo espiritual y conocer el tipo de creencias de los integrantes del grupo “Edad de Oro”	Charla dinámica sobre la espiritualidad.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	25-04-08 2 horas	Sede del grupo “Edad de Oro”	Papel periódico. Marcadores.
		Rompe hielo. Expresión verbal de parte de cada adulto respecto a sus creencias religiosas, para estimular el conocimiento y la tolerancia. Idealización del personaje de su creencia.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	02-05-08 3:30 – 5:30 p.m.	Aula del Núcleo Escolar Caloto	Papel Marcadores Cartulina
		Comparación de datos y selección.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	05-05-08	UNAD	Papel Lápiz Trascripción
		Visitar los sitios que	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	09-05-08	Casco urbano de	Videograbadora Papel

		despierte la espiritualidad del adulto mayor.		3:30 – 5:30 p.m.	Caloto	Lápiz
		Mediante artes manuales expresar sus creencias.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	16-05-08 3:30 – 5:30 p.m.	Templete parque principal.	Vinilos Papel Plastilina
		Análisis, organización y sistematización de la información.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	19-05-08	UNAD	Papel Lápiz Trascripción
FASE SEIS MI FAMILIA	Conocer y sensibilizar las relaciones afectivas entre el adulto mayor y su familia.	Charla y observación.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	23-05-08 3:30 – 5:30 p.m.	Sede del grupo “Edad de Oro”	Papel periódico Marcadores
		Rompe hielo. Terapia. Liberación de sentimientos hostiles.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	30-05-08 3:30 – 5:30 p.m.	Parque lineal Caloto.	Papel Lápiz Muñeco grande
		Consenso de información.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	02-06-08	UNAD	Papel Lapicero Trascripción
		Pintemos los integrantes de	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	06-06-08	Casa del deporte	Papel Lápiz

		la familia. Organización integración familiar, paseo, comida.		3:30 – 5:30 p.m.		Vinilos Pinceles
		Salida con grupo familiar.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	08-06- 08 8:00 a.m. – 5:00 p.m.	Trincho río grande	Ollas Alimentos Platos Cucharas Transporte Leña
		Consenso de información.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	09-06- 08 3:30 – 5:30 p.m.	UNAD	Papel Lápiz Trascripción
FASE SIETE ¿CÓMO ESTA MI AUTOESTIMA?	Fortalecer la autoestima en los miembros del grupo Edad de Oro.	Charla dinámica y observación.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	13-06- 08 3:30 – 5:30 p.m.	Sede del grupo “Edad de Oro”	Papel periódico Marcadores
		Relajación dirigida. Narrar autobiografía.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	20-06- 08 3:30 – 5:30 p.m.	Casa del deporte Caloto.	Colchonetas Grabadora Música CDS
		Consenso de información.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	23-06- 08	UNAD	Papel Lápiz Trascripción
		Visita al gimnasio.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	27-06- 08	Gimnasio Caloto	Espejos

		Terapia del espejo. Valoración de nuestro cuerpo.		3:30 – 5:30 p.m.		
		Aumentar el guión de la obra de teatro con los temas vistos. Ensayo obra de teatro.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	04-07-08 3:30 – 5:30 p.m.	Sede grupo “Edad de Oro”	
		Consenso de la información	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	07-07-08	UNAD	Papel Lapiceros Trascrición
		Receso laboral.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	08-07-08 a 01-08-08		
FASE OCHO APROVECHANDO EL TIEMPO LIBRE	Enfatizar en la necesidad de la utilización del tiempo libre	Charla interactiva y observación	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	01-08-08 3:30 – 5:30 p.m.	Sede grupo “Edad de Oro”	Papel periódico Marcadores
		Limpieza parques de Caloto	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	08-08-08 2 horas	Parque principal Caloto	Bolsas para basura
		Consenso de la información	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	11-08-08	UNAD	Papel Lapicero Trascrición
		Concierto	Wilson Barrera y	15-08-	Sede grupo	Artista musical

		musical	Miguel Vivas.	08 2 horas	“Edad de Oro”	Guitarras.
		Organización material obra de teatro. Ensayo obra de teatro.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	22-08-08 2 horas	Casa del deporte Caloto	Materiales del medio
		Consenso información	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	25-08-08	UNAD	Papel Lápiz Trascripción
FASE NUEVE AUTORREALIZACIÓN	Inducir al adulto mayor a manifestar su máximo nivel de superación.	Charla dinámica y observación	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	29-08-08 3:30 – 5:30 p.m.	Sede grupo “Edad de Oro”	Papel periódico Marcadores
		Relato personal acerca de los logros y superación personal.	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	05-09-08 3:30 – 5:30 p.m.	Mirador Caloto	LAPICEROS Y PAPEL
		Consenso de información	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	08-09-08	UNAD	Papel Lápiz Trascripción
		Guión obra de teatro con temas trabajados Ensayo de obra de teatro	Wilson Barrera y Miguel Vivas.	12-09-08	Casa Caucaquira Caloto	Telas Materiales de medio

		Presentación obra de teatro	Wilson Barrera y Miguel Vivas.		POR CONSENSO	Vestuario Telón Maquillaje
		Consenso de la información	Wilson Barrera y Miguel Vivas.		UNAD	Papel Lápiz Trascripción

ANEXO 9. Presupuesto

Cant	Item o Detalle	Valor Unitario	Costo Total	Aportes
510	HOJAS DE PAPEL	\$50	\$25.500	INVESTIGADORES
31	LAPICEROS	\$1.000	\$31.000	INVESTIGADORES
104	HOJAS TRASCRIPCIÓN	\$1.000	\$104.000	INVESTIGADORES
40	PLIEGOS PAPEL PERIÓDICO	\$300	\$12.000	INVESTIGADORES
40	MARCADORES	\$1.500	\$60.000	INVESTIGADORES
2	PAQUETES BANANAS	\$3.500	\$7.000	INVESTIGADORES
154	LAPICES	\$700	\$107.800	INVESTIGADORES
1	VIDEOGRABADORA	\$1.500.000	\$1.500.000	PRESTAMO UNAD
1	GITARRA	\$400.000	\$400.000	PRESTAMO
1	CAMARA FOTOGRAFICA	\$260.000	\$260.000	PRESTAMO
2	ROLLOS FOTOGRÁFICO	\$6.000	\$12.000	INVESTIGADORES
2	REVELADO FOTOS	\$20.000	\$40.000	INVESTIGADORES
1	OSO DE FELPA	\$60.000	\$60.000	PRESTAMO
1	GRABADORA	\$250.000	\$250.000	PRESTAMO
4	CDS MUSICA DE RELAJACION	\$15.000	\$60.000	PRESTAMO
15	TARROS DE VINILO	\$5.000	\$75.000	INVESTIGADORES
15	CAJAS PLASTILINA	\$4.000	\$60.000	INVESTIGADORES
10	PINCELES	\$1.500	\$15.000	INVESTIGADORES
2	PILAS	\$2.000	\$4.000	INVESTIGADORES
220	FOTOCOPIAS	\$100	\$22.000	INVESTIGADORES

30	CARITAS FELICES EN CARTÓN	\$1.000	\$30.000	INVESTIGADORES
1	MUÑECO DE PELUCHE	\$30.000	\$30.000	INVESTIGADORES
2	OLLAS	\$70.000	\$140.000	PRESTAMO
	ALIMENTOS	\$120.000	\$120.000	APORTES GRUPO A.M.
23	PAQUETES DE VASOS PLASTICOS DESECHABLES	\$ 1800	\$41400	APORTES GRUPO A.M.
	LEÑA	\$15.000	\$15.000	APORTES GRUPO A.M.
	TRANSPORTE	\$600000	\$600.000	APORTES GRUPO A.M.
30	COLCHONETAS	\$30.000	\$900.000	APORTES GRUPO A.M.
3	ESPEJOS	\$40.000	\$120.000	PRESTAMO GIMNACIO
	TELAS	\$120.000	\$120.000	INTEGRANTES GRUPO A.M.
90	BOLSAS PLASTICAS PARA BASURA	\$100	\$9.000	INVESTIGADORES
30	BOLSAS DE PAPEL BULTO DE AZUCAR	\$500	\$15.000	INVESTIGADORES
	MAQUILLAJE	\$10.000	\$10.000	INVESTIGADORES
	TOTAL		\$5.255.700	

APENDICES

Apendice A. Glosario

Afectividad: Conjunto de emociones y sentimientos que un individuo puede experimentar a través de las distintas situaciones que vive. (De *afectivo*). f. Cualidad de afectivo. || 2. *Psicol.* Desarrollo de la propensión a querer. || 3. *Psicol.* Conjunto de sentimientos, emociones y pasiones de una persona. || 4. *Psicol.* Tendencia a la reacción emotiva o sentimental.

Afecto: Patrón de comportamientos observables que es la expresión de sentimientos (emoción) experimentados subjetivamente. Tristeza, alegría y cólera son ejemplos usuales de afecto. Es muy variable su expresión entre culturas diferentes así como en cada una de ellas. Los trastornos del afecto incluyen las siguientes modalidades:

Aislamiento afectivo. Es la separación por parte del individuo de las ideas y los sentimientos originalmente asociados a ellas. Se aparta del componente afectivo asociado a una idea determinada (p. ej., acontecimiento traumático), pero se mantiene apegado a sus elementos cognoscitivos (p. ej., detalles descriptivos).

Ambivalencia. Conflicto motivacional, que se produce cuando el sujeto es simultáneamente atraído y repelido por la misma meta o deseo.

Autoestima. f. Valoración generalmente positiva de sí mismo, juicio que una persona hace respecto a su propio valor.

Autorrealización: En la terminología de Maslow la más elevada en la jerarquía de las necesidades humanas (que solo pueden lograrse después de las satisfacciones de otras necesidades): la necesidad de realizar plenamente el propio potencial.

Bloqueo: Incapacidad para expresar afectos o emociones, caracterizada a veces por un estado de estupor.

Envejecimiento. m. Acción y efecto de envejecer.

Envejecimiento primario: proceso gradual e inevitable de deterioro corporal durante el ciclo vital.

Envejecimiento secundario: proceso de envejecimiento que resulta de enfermedades y de abuso o desuso corporal, puede prevenirse.

Emoción: Término empleado frecuentemente como sinónimo de sentimientos y que en psicología se emplea para denominar una reacción que implica determinados cambios fisiológicos, tales como la aceleración o la disminución del ritmo del pulso, la disminución o el incremento de la actividad de ciertas glándulas, o un cambio de la temperatura corporal. Todo ello estimula, o alguna parte de su organismo, para aumentar su actividad

Espiritualidad. f. Naturaleza y condición de espiritual.

Felicidad. (Del lat. *felicĭtas*, *-ātis*). f. Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. || 2. Satisfacción, gusto, contento

Muerte. (Del lat. *mors*, *mortis*). f. Cesación o término de la vida.

Necesidad. (Del lat. *necessĭtas*, *-ātis*). f. Impulso irresistible que hace que las causas obran infaliblemente en cierto sentido. || 2. Aquello a lo cual es imposible sustraerse, faltar o resistir. || 3. Carencia de las cosas que son menester para la conservación de la vida.

Psicopedagogía. (De *psico-* y *pedagogía*). f. *Psicol.* Rama de la psicología que se ocupa de los fenómenos de orden psicológico para llegar a una formulación más adecuada de los métodos didácticos y pedagógicos.

Realización. f. Acción y efecto de realizar o realizarse, sentirse satisfecho por haber logrado cumplir aquello a lo que se aspiraba.

Social. (Del lat. *socilis*). adj. Perteneciente o relativo a la sociedad. Estudio de las relaciones entre individuo y la sociedad.

Vejez. f. Cualidad de viejo. || 2. Edad senil, senectud.

Superación. f. Acción y efecto de superar.

Superar. (Del lat. *superāre*). tr. Ser superior a alguien. || 2. Vencer obstáculos o dificultades.

Apendice B. Piramide de Maslow

PIRÁMIDE DE MASLOW

