

**Procesos de Bienestar Psicológico de los Adultos Mayores del Grupo Oasis, que Aportan al
Bienestar de la Comunidad del Barrio Santiago de la Ciudad de Pasto**

Miguel Ángel Ceballos Botina

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Maestría en Psicología Comunitaria

San Juan de Pasto

2020

**Procesos de Bienestar Psicológico de los Adultos Mayores del Grupo Oasis, que Aportan al
Bienestar de la Comunidad del Barrio Santiago de la Ciudad de Pasto**

Miguel Ángel Ceballos Botina

Trabajo presentado para optar al título de Magister en Psicología Comunitaria

Asesora

Mg. Zeneida Ceballos Villada

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Maestría en Psicología Comunitaria

San Juan de Pasto

2020

Agradecimientos

A mi familia: a mi madre María Carmelina Botina Rodríguez, a mi hijo Gabriel Sebastián Ceballos Garcés, a todos los que de una forma u otra han contribuido para la culminación de este proyecto de grado

A mi hermana Nedis Elina Ceballos Botina, por su ayuda y apoyo incondicional, quien me dio el aliento en momentos difíciles, por confiar en mí y motivarme a seguir adelante para concluir este proyecto de grado

A Heiver Ortiz, por su apoyo y ayuda incondicional, por darme la posibilidad de contar con su amistad

A la Doctora Natalia Pupiales, quien me ofreció su ayuda incondicional y con sus conocimientos contribuyó a fortalecer este proyecto

A la Doctora Zeneida Rocío Ceballos Villada, gracias, gracias, por su asesoría, sus orientaciones y su colaboración para llegar a feliz término con esta investigación

Dedicatoria

Dedico este proyecto de grado con toda humildad y amor a Dios quien me presta la vida y me inspira para lograr realizar este estudio, por darme la salud y bendecirme con los conocimientos y superarme como persona y como profesional, a mi madre María Carmelina Botina Rodríguez y a mi hijo Gabriel Sebastián Ceballos Garcés y a Martha Ruth Garcés Benavides, para quienes no me alcanzan las palabras para expresarles todo lo que siento en mi corazón y todo lo que les debo. A mis hermanas y hermano, a mis sobrinos de quienes recibí palabras de aliento y apoyo incondicional

Contenido

Introducción.....	13
Planteamiento del Problema	15
Formulación del problema.....	17
Justificación	18
Objetivos.....	20
Objetivo general	20
Objetos específicos	20
Marco teórico	21
La comunidad y el adulto mayor	21
El adulto mayor y la psicológica comunitaria	23
El adulto mayor y bienestar psicológico	24
La comunidad como proveedora de bienestar.....	25
Metodología.....	27
Paradigma	27
Enfoque de la investigación	28
Tipo de investigación.....	29
Participantes	30
Unidad de análisis.	30
Unidad de trabajo.....	31
Criterios de Inclusión.	32
Técnicas de recolección de información	33

Revisión y análisis documental	33
Observación participante	33
Entrevistas a profundidad	34
Grupo focal	34
Técnica de registro de información	35
Taller.....	36
Procedimiento de la investigación	37
Emociones positivas	37
Compromiso.....	37
Relaciones positivas	37
Sentido	37
Logros.....	38
Emociones positivas.....	38
Compromiso.....	38
Relaciones positivas.....	38
Sentido.....	39
Consideraciones Éticas.....	40
Recolección de la información	41
Etapa 1	41
Etapa 2	41
Etapa 3	42
Identificación de la población.....	43
Proceso de análisis de la información.....	43

Categorías de análisis	44
Resultados.....	45
Discusión	55
Emociones positivas	55
Emociones positivas en la comunidad.	55
Emociones positivas frente a sus estilos de vida.	58
Los procesos comunitarios que se construyen en las emociones positivas.....	60
Compromiso	60
Compromiso personal.	61
Compromiso colectivo.	62
Procesos comunitarios que se construyen en el compromiso.....	64
Relaciones positivas	65
Relaciones positivas y gratitud.	66
Relaciones positivas y solidaridad.....	67
Relaciones positivas y motivación.....	68
Los procesos comunitarios que se construyen en las relaciones positivas.....	69
Sentido	71
Sentido y satisfacción.....	71
Sentido y pertenencia.....	72
Los procesos comunitarios que se construyen en el sentido comunitario.....	73
Logro.....	74
Logro y autonomía.....	75
Logro y vínculo afectivo.....	77

Procesos comunitarios que se construyen en el logro y vínculo afectivo.	78
Problematización, concientización, desideologización del logro.	79
Conclusiones.....	81
Recomendaciones	83
Referencias Bibliográficas.....	84
ANEXOS.....	92

Lista de tablas

Tabla 1. Tabla de codificación N.1.....	43
Tabla 2. Matriz. 2	46

Lista de Anexos

Anexo A. Operacionalización de variables92

Anexo B. Consentimiento informado para participar en la investigación97

Anexo C. Entrevista98

Anexo D. Matriz de vaciado de información 105

Resumen

El objetivo del trabajo de investigación, se centró en comprender cómo los procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores del grupo Oasis, aportan al bienestar de la comunidad del Barrio Santiago de la ciudad de Pasto. Metodológicamente, se inscribe en la investigación cualitativa a través de un estudio etnográfico, en el cual dentro de los resultados obtenidos se destacan las categorías de emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logro, como categorías emergentes emociones positivas en la comunidad, emociones positivas frente a su estilo de vida, compromiso personal, compromiso colectivo, relaciones positivas y gratitud, relaciones positivas y solidaridad, relaciones positivas y motivación, sentido y satisfacción, sentido y pertenencia, logro y autonomía, logro y vínculo afectivo. La población comprendió una unidad de trabajo de 20 adultas mayores cuyas edades oscilan entre los 60 y 75 años. Los instrumentos para la recolección de información fueron: entrevista a profundidad, observación no participante y diario de campo. Dentro de los hallazgos se destacan: a) la expresión de emociones positivas, propician la búsqueda de nuevos conocimientos que influyen en el comportamiento y el bienestar psicológico de los adultos mayores, b) las relaciones comunitarias y la comunicación asertiva propician sentimientos de autonomía, c) los procesos comunitarios construyen al interior del grupo, formas de interactuar de manera consciente para construir espacios de mejoramiento de estilos de vida y adaptación a las nuevas exigencias de la modernidad.

Palabras claves: Procesos comunitarios, bienestar psicológico, adultas mayores, comunidad, grupo, familia.

Abstract

The objective of the research work was focused on understanding how the psychological well-being processes of the older adults of the Oasis group contribute to the well-being of the Santiago neighborhood community in the city of Pasto. Methodologically, it is part of qualitative research through an ethnographic study, in which the categories of positive emotions, commitment, positive relationships, meaning and achievement stand out among the results obtained, as emerging categories positive emotions in the community, emotions positive regarding their lifestyle, personal commitment, collective commitment, positive relationships and gratitude, positive relationships and solidarity, positive relationships and motivation, meaning and satisfaction, meaning and belonging, achievement and autonomy, achievement and emotional bond. The population comprised a work unit of 20 older adults whose ages ranged from 60 to 75 years. The instruments for the collection of information were: in-depth interview, non-participant observation and field diary. Among the findings, the following stand out: a) the expression of positive emotions, encourages the search for new knowledge that influences the behavior and psychological well-being of older adults, b) community relationships and assertive communication foster feelings of autonomy, c) community processes build within the group, ways of interacting in a conscious way to build spaces to improve lifestyles and adapt to the new demands of modernity.

Key words: Community processes, psychological well-being, older adults, community, group, family.

Introducción

Esta investigación, hace referencia a los procesos de bienestar psicológico de las 20 adultas mayores del grupo Oasis, que aportan al bienestar de la comunidad del Barrio Santiago de la ciudad de Pasto. En el grupo desarrollan actividades de expresión de emociones positivas que protegen la salud física, mental y espiritual, fortaleciendo las relaciones y la convivencia en el ámbito individual, familiar y comunitario.

En este sentido las actividades colectivas, constituyen relaciones explícitas e implícitas dentro del contexto comunitario, siendo de vital interés las interacciones que se dan dentro del grupo, estas conllevan a compartir emociones y sentimientos que propician la creación de espacios de enseñanza - aprendizaje, y promueven el reconocimiento de capacidades y potencialidades de las adultas mayores, para asumir cambios de actitud, de comportamiento, de responsabilidad e incentiva la participación activa comprometida en la ejercitación física, mental, emocional y espiritual, reconociendo que el envejecimiento no es una enfermedad sino un proceso natural e inevitable de la vida, que debe ser valorado para disfrutarlo a plenitud.

La presente investigación pretendió conocer cómo se dan los procesos de bienestar psicológico de las adultas mayores, en la movilización permanente de expresiones y emociones positivas, adquisición de compromisos, relaciones positivas, sentido y logros, que fortalece las percepciones e imaginarios que influyen en la organización y a su vez aportan al bienestar de la comunidad, además movilizan procesos psicosociales que se dan al interior del grupo Oasis.

Por otra parte, surge la necesidad de identificar las prácticas y experiencias que favorecen el bienestar psicológico de las adultas mayores, por medio de los procesos comunitarios, instrumentos que promueven el bienestar físico, mental, emocional y espiritual, reduciendo el estado de soledad, aislamiento, dependencia y frustración, que implica unos cambios de

pensamiento, de actitudes y comportamientos del grupo comunitario, reflejados en los ámbitos individual, familiar y grupal. En este sentido, el reconocer los procesos comunitarios que construye el grupo de adultas mayores entre sus integrantes y la comunidad, posibilita la participación activa y significativa en la expresión de emociones positivas, para lograr un bienestar psicológico, mediante la reorganización de estilos y conductas para obtener independencia y control de sus vidas, valoración, reconocimiento y dignificación del adulto mayor, como miembro de una comunidad que puede aportar con sus conocimientos y experiencias, valores heredables a las nuevas generaciones.

Ahora bien, los aportes comunitarios que genera el grupo Oasis con su experiencia y prácticas cotidianas, realizando actividades de forma voluntaria y comprometida, a través de la dinamización y reorientación de las actividades rutinarias habituales, favorecen y desarrollan procesos de organización, participación e inclusión en la familia y la comunidad, incrementando la sensibilidad, el conocimiento y la aceptación del proceso de envejecimiento como parte de la vida, con el fin de identificarse y de esta manera tomar acciones para mejorar la calidad de vida, su salud física, mental y espiritual, teniendo en cuenta que es una nueva forma de prolongar la vida con calidad y dignidad.

Planteamiento del Problema

De acuerdo con el objetivo de esta investigación, es importante resaltar que el bienestar psicológico y los procesos que se dan al interior del grupo de adultos mayores no institucionalizados, no es tenido en cuenta desde el abordaje de la psicología comunitaria. Este es un hecho psicológico que incide directamente en las relaciones interpersonales y la expresión de emociones positivas, al respecto Morelli, Lee, Arnin y Zaki (2015) sugiere que el apoyo instrumental y apoyo emocional generan efectos interactivos sobre el bienestar, siendo la involucración emocional de quien proporciona el apoyo lo que determina que el apoyo instrumental aumente el bienestar, tanto de quien da el apoyo como de quien lo recibe. Pág. 10.

Al abordar el tema de las relaciones positivas, como base fundamental del bienestar psicológico desde una perspectiva comunitaria, requiere que a partir de los procesos individuales y comunitarios se logre transformaciones a la realidad así como al contexto donde se desarrollan las actividades de vida, en relación a que la población de adultos mayores crece paulatinamente afectando el bienestar y salud mental del adulto mayor, la cual presenta una limitada capacidad de aceptación, repercutiendo en desconocimiento y mínima aceptación del adulto mayor.

En la mayoría de estrategias de intervención, el bienestar del adulto mayor está representado en la satisfacción económica y la vida activa, es así como al adulto mayor por su alta vulnerabilidad, se le desconoce la capacidad de expresar sus emociones de manera consciente, las cuales se ven reflejadas en las relaciones familiares y comunitarias, al respecto, Montero, (2004) manifiesta que “el proceso de movilización de la conciencia, de carácter liberador, respecto de situaciones, hechos o relaciones, causas y efectos hasta ese momento ignorados o inadvertidos, pero que inciden de una manera que los sujetos de ese proceso consideran positivas”. (p. 11).

Es así, como el adulto mayor empieza a organizarse de manera espontánea, libre y consciente, desideologizando la dependencia de las instituciones en cargadas de velar por su bienestar, según, Barreiro (1974), “la desideologización se trata de introducir en el ámbito de la conciencia colectiva, elementos y esquemas que permitan descomponer el discurso ideológico dominante y poner así en marcha los dinamismos de un proceso desalineador” (p.13).

En este sentido, las emociones positivas tienen la capacidad de dinamizar, pensamientos, actitudes y comportamientos, para originar espacios de encuentro, de entendimiento, de expresión como el baile, el cuento, las coplas, el canto, los disfraces, las artesanías; además les permite cuestionarse, reconocerse, integrarse, participar y escucharse para hacer memorias, contextualizar experiencias fortaleciendo los conocimientos que requiere la modernidad y de esta forma mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico del grupo, de la familia y la comunidad.

Formulación del problema

¿Cómo los procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores del grupo no institucionalizado Oasis, aportan al bienestar de la comunidad del Barrio Santiago de la Ciudad de Pasto?

Justificación

El desarrollo de la presente investigación, permitió comprender cómo los procesos de bienestar psicológico de las adultas mayores del grupo Oasis, aportan al bienestar de la comunidad y como se generan procesos de cambio y transformación significativos en el bienestar psicológico y a su vez como influye en el ámbito familiar y comunitario por medio de la práctica de emociones positivas colectivas.

Por lo tanto, este proyecto aborda un grupo poblacional de suma importancia, en un contexto urbano que no ha sido abordado desde el ámbito comunitario, en el que se identifiquen habilidades y estrategias que establecen el bienestar psicológico de la comunidad, desde su realidad y como son asimiladas por la misma comunidad, mediante el aprovechamiento del conocimientos de los adultos mayores, los cuales tienen la vivencia histórica de construcción de comunidad, y de cultura para establecer el empoderamiento, toma de decisiones y conformarse a sí misma, para ocupar espacios en la toma de decisiones positivas que permitan la auto realización colectiva.

Desde esta perspectiva, se construye un estudio que valora al adulto mayor y reconoce su momento actual, comprendiendo cómo los procesos de bienestar psicológico aportan al bienestar de la comunidad, teniendo en cuenta la creciente población de adultos mayores, es decir, esta investigación se propone un estudio del bienestar psicológico que contribuya a comprender cómo lo perciben los adultos mayores, su familia y la comunidad, y cómo a su vez la comunidad percibe el aporte que el grupo hace así misma. En este sentido la presente investigación, aporta al estudio de la psicología comunitaria con una mirada diferente del lugar que tiene el adulto mayor en la comunidad, desde las acciones organizadas, y gestionadas por los mismos adultos mayores en un grupo no institucionalizado como es el grupo Oasis del barrio Santiago del Municipio de

Pasto.

El aporte de este proyecto investigativo se situó dentro de la línea de investigación, Dinámicas Socioculturales y Procesos de desarrollo local y regional, en la Sub línea social y organizacional, donde se establecen procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores, como una propuesta que se constituye en un espacio de reflexión y conocimiento sobre los procesos de bienestar, determinados por los procesos comunitarios presentes en el grupo Oasis del Barrio Santiago del Municipio de Pasto.

Objetivos

Objetivo general

Comprender cómo los procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores del grupo no institucionalizado Oasis, aportan al bienestar de la comunidad del Barrio Santiago de la ciudad de Pasto.

Objetos específicos

Identificar las prácticas y experiencias que favorecen el bienestar psicológico de los adultos mayores del grupo Oasis.

Reconocer los procesos comunitarios que construye el grupo Oasis entre sus integrantes y la comunidad.

Develar los aportes comunitarios que genera el grupo Oasis con su experiencia y prácticas cotidianas.

Marco teórico

En este capítulo se abordan los referentes conceptuales sobre el cual se fundamentó la investigación acerca del bienestar psicológico de los adultos mayores y su influencia en la comunidad del Municipio de Pasto. Se inicia con una revisión teórica sobre el concepto de bienestar psicológico en el adulto mayor y los procesos que se dan dentro de este en la expresión de emociones positivas.

La comunidad y el adulto mayor

Desde el tejido comunitario la comunidad es un conjunto de personas que tiene diferentes intereses individuales, pero se unen bajo un propósito común en los que intervienen diferentes factores, que modifican los comportamientos e intervienen en la forma de pensar para lograr metas comunes, que permita mejorar su calidad de vida en los ámbitos individuales, familiares y comunitarios, Montero (2004) da una definición de comunidad más aproximada, para ella “es un grupo en constante transformación y evolución (su tamaño puede variar), que en su interrelación genera un sentido de pertenencia e identidad social, tomando sus integrantes conciencia de sí como grupo, y fortaleciéndose como unidad y potencialidad social” (p.100). Por lo tanto, nos permite establecer que lo comunitario trasciende a un espíritu integrador en el que se realizan las metas y objetivos individuales, pero también contribuyen a los intereses comunitarios:

“Es un sentimiento que los miembros tienen de pertenecer, la sensación de importarse mutuamente al grupo, y una fe común en que las necesidades de sus miembros se satisfarán a través del compromiso de estar juntos, contiene cuatro elementos: Membresía, Influencia, Integración y satisfacción de necesidades, conexión emocional” (McMillan y Chavis, 1986).

Desde esta perspectiva la psicología Comunitaria analiza los procesos psicosociales que llevan a la transformación social, ambiental y admite que se hace necesario compensar las

diferentes necesidades de la comunidad y fomentar el desarrollo de la misma, al respecto

Montero, (2005), manifiesta que:

La psicología comunitaria se considera como, la rama de la psicología cuyo objeto es el estudio de los factores psicosociales que permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social, para solucionar problemas que les aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social. (p.294).

Al respecto se plantea como eje fundamental, el fortalecimiento de la comunidad en el mejoramiento de las condiciones de vida colectiva, por medio de acciones en conjunto que permiten el entendimiento para la movilización de hábitos y rutinas concebidas a través del tiempo.

En este sentido una de las teorías de gran relevancia es la psicología de la liberación anunciada en el campo psicopolítico, en 1986, por Ignacio Martín-Baró y desarrollada a partir de los años noventa por diversos psicólogos latinoamericanos Martín-Baró, (1986; 1987-1989); Montero, (1992, 2000a; Dobles, 2000), este movimiento nace inspirado en la teología de la liberación y en las mismas fuentes de la psicología social comunitaria.

La liberación se entiende, como la libertad de los grupos sociales que padecen marginación por parte de los entes gubernamentales y de la sociedad, dificultándose la satisfacción de las necesidades básicas y complementaria impidiéndoles desarrollar sus potencialidades para auto determinarse. Y esa liberación también cubre "la emancipación de los grupos opresores respecto de su propia alienación y dependencia de ideas socialmente negativas" (Montero, 2000, p.10).

La liberación en la psicología comunitaria, se inicia en ese acto de reconocimiento de la libertad del otro, que deja de ser un sujeto 'sujetado' para ocupar un sitio de igualdad, como actor social fundamental, propietario de habilidades y conocimientos específicos, de una índole diferente. (Montero, 2000, p.11).

El adulto mayor y la psicológica comunitaria

En la psicología, aparecen teorías para brindar orientación sobre la intervención psicológica, por esto algunos autores como E. Heidbreder, (1964), W. Sahakian, (1982), entre otros, consideran a las teorías psicológicas como herramientas funcionales que ayudan a entender, describir, predecir e incluso cambiar la conducta humana. Es decir, estas teorías, son modelos descriptivos, donde aparecen construcciones teóricas, como conceptualización de lo empírico. De acuerdo con Segura, González, Álvarez y González. (s.f).

Así la intervención consiste en la aplicación de técnicas o estrategias psicológicas por parte de un profesional que se encuentre acreditado, esto con el fin de prestar ayuda a otras personas a comprender, reducir y solucionar sus problemas y a prevenir la aparición de estos, mejorando la capacidad y relaciones de las personas aun en ausencia de problemas. Por ejemplo, ayudar a una familiar que tenga conflictos, a mejorar la comunicación, ayudar a adolescentes, a mejorar sus habilidades para relacionarse, y en general en los distintos campos en lo que puede incursionar la psicología, como el educativo, salud, laboral, comunitario, entre otros”. (p.2).

Cabe señalar que, la intervención psicosocial puede realizarse en distintas formas: con individuos, familias, grupos y comunidades. La intervención en grupo consiste en un tipo de intervención con varias personas, que tengan problemas similares o un objetivo en común, suele ser eficaz y con buenos resultados, se tratan temáticas por ejemplo aprender habilidades para el cuidado. La intervención en la comunidad va más allá de una interposición individual o en grupo, ya que en esta se modifica la manera de vivir de la comunidad, con la finalidad de prevenir y solucionar problemas prioritarios como lo manifiesta Musiti, (2001) “se trata de analizar e intervenir en los contextos en los que se desarrolla la persona, intentando comprender cómo percibe ésta los contextos y tratando de identificar recursos, tanto de la propia persona como de los contextos en los que interacciona, con el objeto de potenciar su desarrollo. (p.4).

El adulto mayor y bienestar psicológico

Se genera un especial interés por interpretar el bienestar psicológico de los adultos mayores, debido al incremento de la expectativa de vida de esta población, lo cual transforma la pirámide poblacional, haciendo más claro que el sentido y el propósito de esta población se traten con especial atención, puesto que los últimos años de vida se sabe que son difíciles para los adultos mayores por pérdidas, amenazas y adaptaciones a nuevas etapas psicosociales y físicas, los cuales limitan el bienestar, sin embargo los adultos mayores se adaptan a los cambios mediante el replanteamiento de metas y desafíos, adaptándose a nuevas capacidades relacionales, psicológicas, físicas y espirituales estas razones evidencian altos niveles de bienestar puesto que sus metas, sus sueños y sus logros no son los mismos de la juventud, disminuyendo la frustración al fracaso cuando no alcanzan las metas propuestas.

Al respecto Montero, (2004) considera que

El nivel psicológico influye, en la construcción de un campo habitual de conocimiento, en el que se codifica y organiza la realidad cotidiana a través de procesos de habituación y normalización de las situaciones adversas y de familiarización de nuevas circunstancias adecuándolas a las habituales, integrándolas dentro de lo ya conocido y haciéndolas similares, semejantes a lo ya conocido y, por lo tanto, familiares". (p.123).

En este sentido, conociendo la realidad que vive el adulto mayor, se puede interpretar que dispone de un alto grado de responsabilidad, de auto cuidado, de niveles de independencia y la participación activa dentro de la comunidad, razón por la cual la psicología comunitaria enfrenta un nuevo escenario de satisfacción de necesidades, relacionadas con el bienestar psicológico de las comunidades, centro significativo del mejoramiento de las relaciones sociales, de las interacciones, de convivencia, de participación activa y responsabilidad.

Por lo tanto, Wiesenfeld, (2011) en uno de sus estudios manifiesta que:

La psicología comunitaria se propone entender e influir, desde y con las comunidades en situación de desventaja económica y social, en contextos, condiciones y procesos psicosociales vinculados con su calidad de vida, para que adquieran o refuercen competencias que faciliten la consecución de recursos necesarios para ejercer su ciudadanía en condiciones de justicia y equidad". (p.11).

Todo lo anterior permite reflexionar sobre el papel que juega el bienestar psicológico en torno a la percepción de bienestar del adulto mayor y el desarrollo de habilidades sociales y humanas, las cuales favorecen e influyen en las relaciones comunitarias y comportamientos comunitarios.

La comunidad como proveedora de bienestar

La comunidad provee bienestar en el momento en que reemplaza la ausencia de apoyo adecuado por parte del núcleo familiar o por ruptura de las redes sociales, ofreciendo al adulto mayor una serie de oportunidades para lograr información de sí mismos y la admisión de posibilidades sobre los demás, el apoyo comunitario se basa en la expresión de afecto, emociones, información, consejos y ayuda material real, de forma tal que el adulto mayor distingue como potencialmente disponible las relaciones de bienestar, que influyen en la satisfacción de necesidades relacionales como afecto, cuidado, comprensión, solidaridad, humanidad, apoyo y aceptación para integrar el grupo:

Los sentimientos que los individuos tienen de pertenecer, el sentimiento de que los individuos se preocupan los unos por los otros y comparten la misma fe y sus necesidades se ven satisfechas en la medida en que se comprometan los unos con los otros. (Maya-Jariego, 2004, p. 5).

Ahora bien, "una comunidad es una agrupación o conjunto de personas que habitan un espacio geográfico delimitado y delimitable, cuyos miembros tienen conciencia de pertenencia o identificación con algún símbolo local y que interaccionan entre sí más intensamente que en otro

contexto, operando redes de comunicación, intereses y apoyo mutuo, con el propósito de alcanzar determinados objetivos, satisfacer necesidades, resolver problemas o desempeñar funciones sociales relevantes a nivel local”. (Carvajal B, 2011, p. 12).

Por lo tanto, la comunidad provee bienestar en el individuo generándole confianza, creyendo en sus capacidades sin preocupaciones ni resentimientos, guardando un estado de confianza y disponibilidad de apoyo psicológico en el que fortalece la esperanza, el optimismo, el crecimiento cognoscitivo, el auto control, la independencia, el fortalecimiento de emociones positivas, la expresión de sentimientos, la comprensión y participación significativa.

La comunidad asimila las diferentes problemáticas individuales, configura políticas de comportamiento, evalúa los conocimientos y los consolida como hechos significativos que justifican las razones de su existencia y de su comportamiento, compartiendo “elementos, características, intereses, propiedades u objetivos en común” lo cual se convierte en aporte.

Para Montero, (2004):

Un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un aspecto y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines (p.98).

Metodología

La presente investigación, se encuentra enmarcada bajo la metodología Cualitativa, busca analizar las relaciones que se presentan entre los adultos mayores en el grupo no institucionalizado denominado Oasis del Municipio de Pasto. El análisis se realizó a través de la psicología comunitaria, determinando como estas relaciones influyen al bienestar psicológico de los adultos mayores que participan en el grupo. Esta metodología permitirá evidenciar las emociones, los compromisos, las relaciones positivas, el sentido de vida y los logros que motivan al adulto mayor a establecer metas que incentiven el bienestar psicológico de sí mismos, de su familia y de la sociedad.

De esta forma la metodología busca conceptualizar las perspectivas de los propios actores sociales, y comprender su visión de bienestar psicológico, estudiando al adulto mayor desde su propio contexto en relación a sus actividades, relaciones sociales, emociones, procesos cognitivos y biológicos, por lo tanto, procura lograr una descripción holística, para comprender cuál es su naturaleza, más que explicarla.

Paradigma

El paradigma cualitativo ofrece al investigador las herramientas para describir escenarios, eventos, personas, interacciones, conductas observadas; como también citas textuales de los participantes de la investigación sobre sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos, sentimientos, emociones, condiciones de vida, relaciones intrafamiliares, relaciones grupales y relaciones comunitarias; todo con el fin de conocer, comprender e interpretar los conceptos del bienestar psicológico en el adulto mayor.

Bonilla & Rodríguez, (1997) plantea que el paradigma cualitativo,

Intenta hacer una aproximación global de las situaciones sociales para explorarlas, describirlas y comprenderlas de manera deductiva. Es decir, a partir de los conocimientos que tienen las

diferentes personas involucradas en ellas y no deductivamente, con hipótesis formuladas por el investigador externo. Esto supone que los individuos interactúan con los otros miembros de su contexto social compartiendo el significado y el conocimiento que tiene de sí mismo y de su realidad. (p.70).

Por lo tanto, un abordaje del bienestar psicológico no es sólo una opción, sino que es una manera de visualizar aquellas situaciones que a menudo permanecen ocultas pero latentes, por ello es un compromiso del investigador interpretar y dar respuesta a los intereses de la población investigada.

De igual manera el propósito es documentar la información que se da en un determinado contexto, observar y llevar a cabo entrevistas exhaustivas y continuas e ir conociendo y comprendiendo cómo el adulto mayor puede ver su mundo experiencial, desde el bienestar psicológico.

Enfoque de la investigación

El enfoque de esta investigación es de carácter histórico hermenéutico, se lo denomina como una interpretación para comprender los comportamientos humanos, en otras palabras, “la hermenéutica posee una naturaleza profundamente humana, puesto que es al ser humano a quien le toca interpretar, analizar o comprender el significado de pensamientos, acciones, gestos y palabras, entre otras formas de manifestaciones, dada su naturaleza racional” Ruedas, Ríos y Nieves, 2008. Pág. 4. En este enfoque la teoría busca significados no causas, se esclarece significados de historias comprensibles que le otorguen sentido de bienestar positivo en la vida de las personas, reconociendo significados construidos dentro de la realidad social; interpretación que es de gran beneficio para nuevas investigaciones que impliquen procesos de transformación individual y social.

El enfoque histórico hermenéutico explica como los actores sociales reconocen hechos, procesos, estructuras y comportamientos en su totalidad, en este orden los resultados cualitativos, son análisis e interpretaciones de conceptos verbales y sus asociaciones.

Tipo de investigación

El tipo de investigación es etnográfica ya que permite interpretar los acontecimientos tal como ocurren en el contexto comunitario, los procesos históricos, experienciales y educativos, también los cambios socioculturales, las labores y los roles de los miembros de una comunidad en particular. “Es el método más popular para analizar y enfatizar las cuestiones descriptivas e interpretativas de un ámbito sociocultural concreto, ha sido ampliamente utilizada en los estudios de la antropología social y la educación, tanto que puede ser considerada como uno de los métodos de investigación más relevantes dentro de la investigación humanístico-interpretativa”. (Arnal, Rincón y Latorre, 1992. p. 7).

Este método permitirá combinar tanto los métodos de observación participativa como las no participativas con el propósito de lograr una descripción e interpretación holística del asunto o problema a investigar. El énfasis es documentar todo tipo de información que se da a diario en una determinada situación o escenario, observar y llevar a cabo metodologías de observación, entrevistas y grupos focales, es así como se pueden interpretar los acontecimientos tal como suceden en su contexto, los conocimientos históricos, los cambios socioculturales, las funciones y las relaciones de los miembros de una comunidad en particular.

El tipo de investigación etnográfica, hace una descripción del grupo involucrado, que se encarga de estudiar al hombre desde los puntos de vista biológico y cultural tanto en el presente como en el pasado y se alimenta fundamentalmente de la observación, la cual puede ser: participante y no participante. La observación tiene como fin, registrar todo lo que sucede en el

lugar de los fenómenos. Además, otorga una gran importancia a la vida cotidiana, a lo que sucede muchas veces desapercibido, pero que crea lo que denominamos "Conocimiento común" y al rol que desempeña la comunidad en el desarrollo del estudio. Entonces, la etnografía en la presente investigación consiente en unas lecturas interpretativas de lo cotidiano, de lo social, asumiendo con propiedad y responsabilidad la investigación, de esta forma se define y se analiza con objetividad la realidad vivida por el grupo de adultos mayores.

A través de estos elementos metodológicos se realizó un trabajo que, en la medida que transcurra, pueda dar opciones o alternativas que tiendan a fortalecer las relaciones interpersonales y por lo tanto, la representación de futuro de bienestar psicológico de los adultos mayores, que participan en el grupo no institucionalizados denominado Oasis del Municipio de Pasto.

Participantes

La unidad de análisis de la presente investigación está conformada por 20 adultas mayores del Municipio de Pasto, de estrato social medio, algunas son jubiladas pero la mayoría no tienen este privilegio y se dedican a realizar oficios domésticos y oficios varios en sus hogares. A través de actividades y ahorro programados por cada una de las integrantes de los grupos comunitarios, logran recursos para solventar necesidades económicas, recreación y superación personal. Además, se tuvo en cuenta en la investigación a 5 familias de las adultas mayores y a 20 personas que hacen parte de la comunidad.

Unidad de análisis.

Para realizar el trabajo de investigación, la unidad de análisis se basa en 20 adultas mayores del grupo Oasis del barrio Santiago del Municipio de Pasto, departamento de Nariño, 5 familias de las adultas mayores ubicadas en el barrio Santiago, Obrero, San Felipe, las Américas, las

Camelias y 20 participantes de la comunidad aledaños al parque Santiago, que se compendian entre docentes del colegio Antonio Nariño, tenderos, estilistas, vendedores de comidas rápidas, restaurantes, heladerías, papelerías, personas que atienden en las droguerías y transeúntes, para un total de 45 participantes.

Unidad de trabajo.

Como investigador se proporcionó mayor interés, en las categorías de bienestar psicológico de los adultos mayores y como aportan al bienestar de la comunidad las emociones positivas, el compromiso, las relaciones positivas, el sentido, los logros; el cual lleva a la comprensión del contexto en estudio, por medio de encuestas a profundidad distribuidas así: adulto mayor, familia del adulto mayor y sondeo de opinión en la comunidad, además grupo focal realizado con el grupo Oasis.

En la investigación participaron veinte señoras adultas mayores, en la encuesta a profundidad 5 familias de las adultas mayores, y 20 personas de la comunidad, entre ellos líderes comunitarios, tenderos, vendedores ambulantes y comunidad educativa, en cuanto al sondeo de opinión participaron veinte personas transeúntes y se trabajó un solo grupo focal, en el cual participaron doce señoras involucradas en la investigación.

De esta forma se consiguió un análisis de los procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores y como aportan al bienestar de la comunidad mediante criterios de selección los cuales fueron los siguientes: a) El grupo debe ser no institucionalizado; b) Pertener al grupo Oasis; c) debe estar activa participando en las actividades programadas por el grupo; y d) participar en la investigación.

Criterios de Inclusión.

Los participantes objeto de estudio de esta investigación, son:

- Personas que oscilan entre 60 a 75 años.
- Adultos mayores activos que hacen parte del grupo.
- Adultos mayores que pertenecen al grupo, durante más de cinco años.
- Grupo de Adultos mayores no institucionalizados.

Técnicas de recolección de información

Las técnicas de recolección de información utilizadas dentro del presente estudio fueron las siguientes:

Revisión y análisis documental

Representa una “Técnica basada en fichas bibliográficas que tiene como propósito analizar material impreso. Se usa en la elaboración del marco teórico del estudio” Bernal, Cesar, 2006. Pág. 194. En este sentido, el presente proyecto tiene documentos y referentes que hacen parte del marco teórico y posteriormente contribuirán al análisis de resultados, lo cual permitirá llevar a cabo un análisis donde se pondrá en juego estos documentos, con los hallazgos en el trabajo de campo y la teoría que se ha desarrollado en la presente investigación, esto dará lugar a un análisis concreto y permitirá generar un análisis frente a las relaciones que se presentan al interior del grupo de adulto mayor que contribuyen a su bienestar psicológico.

Observación no participante

Se entiende por observación participante aquella en la que el observador participa activamente dentro de la comunidad, se identifica con ella de tal forma que la comunidad lo considera un miembro más. Es decir, el observador posee una participación externa, en relación a actividades propias de la comunidad, como también interna, en cuanto a expresión de emociones, sentimientos, idiosincrasia, cosmovisión e intereses. Al respecto Rodríguez, Gil y García, 1999. manifiestan que “la observación participante se refiere a una práctica que consiste en vivir entre la gente que uno estudia, llegar a conocerlos, a conocer su lenguaje y sus formas de vida a través de una intrusa y continuada interacción con ellos en la vida diaria”. Pág. 277.

En este sentido, se busca observar, preguntar, examinar y describir las distintas interacciones que surgen al interior del grupo y en la cual el investigador hará parte, esto permitirá conocer la

realidad de primera mano y observar expresiones no verbales, sentimientos, emociones, dinámicas que generará una comprensión más profunda del objetivo de estudio y mayor conocimiento y comprensión a la hora de analizar.

Entrevistas a profundidad

Las entrevistas a profundidad se desarrollaron con el grupo Oasis de adultas mayores, la familia, líderes de la comunidad, el comercio formal e informal, la comunidad educativa y algunos transeúntes. La interacción con las personas, fue planificada y obedeció a un objetivo general y unos objetivos específicos, en el que el entrevistado da su opinión sobre la importancia que tiene el grupo de adulto mayor en la comunidad y el aporte que este hace al bienestar psicológico y a los procesos que se dan al interior del grupo. La finalidad fue conocer la opinión y la representación que los sujetos tienen respecto de sus vidas, experiencias o situaciones vividas en relación al aporte del grupo Oasis al bienestar psicológico en los espacios individual, familiar y grupal. Al respecto Taylor, S.J. Bogdán, 1992, afirman que las entrevistas cualitativas a profundidad se entienden como “reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros éstos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras. Las entrevistas en profundidad siguen el modelo de una conversación entre iguales, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas”. Pág. 100.

Grupo focal

Para el desarrollo del grupo focal, se realizó la convocatoria a doce Señoras que pertenecen al grupo Oasis, seleccionadas previamente con el propósito de discutir y comentar desde su punto de vista, como se da el bienestar psicológico en el adulto mayor y los procesos al interior del grupo. Las participantes abordaron el tema central que hace referencia al bienestar psicológico y

los procesos que se dan al interior del grupo, aprovechando los recursos didácticos y el apoyo logístico, se estimuló el conocimiento, el pensamiento, la reflexión y la conversación para la recolección de la información; el investigador está atento a las diferentes expresiones y opiniones que genera la discusión, la dinámica que surgió en el grupo permitió al investigador, interpretar los mensajes emitidos por el grupo, priorizando los temas que se pretende investigar. En este sentido, Mella Orlando, 2000, expresa que “Los grupos focales son básicamente una forma de escuchar lo que dice la gente y aprender a partir del análisis de lo que dijeron. En esta perspectiva los grupos focales crean líneas de comunicación, donde el primer canal comunicación se establece al interior del grupo, con un continuo comunicativo entre el moderador y los participantes, así como entre los participantes mismos. Pág. 4

Técnica de registro de información

Los instrumentos de registro de información fueron seleccionados de conformidad con el enfoque cualitativo, se dispuso en la investigación de un diario de campo. Este instrumento permitió priorizar y sistematizar la información recolectada a través de la observación y de las experiencias vividas en el grupo Oasis, el investigador registro hechos y acontecimientos para sistematizarlos e interpretarlos. “El diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil [...] al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo”, Bonilla y Rodríguez, 1997. Pág. 129.

Para no olvidar lo observado, se utiliza un registro especial, es un cuaderno de notas donde se apuntan sobre todo estas cosas: I. Algunos datos para ubicar la observación: lugar, fecha, hora y tipo de situación (fiesta, minga, etc.); II. Lo observado (hechos, acontecimientos) es la parte central, y normalmente la más grande; III. Los comentarios de la persona que observa (opiniones

e interpretaciones personales acerca de lo observado)” Torres, 1996. Pág. 86. Partiendo de lo anterior esta técnica permitirá producir apuntes sobre lo acontecido en el momento que el grupo de adultas mayores Oasis se reúne, además se utiliza como medio de recolección de información, sobre cada proceso y así llevar una secuencia lógica de lo que realiza el adulto mayor en su grupo.

El diario de campo servirá para revisar estados de ánimo, interacciones, actividades etc. a través de un registro narrativo amplio que convine experiencias, anécdotas, las cuales contengan información sobre las dinámicas del grupo y permita interpretar comportamientos o conductas relevantes, relacionadas con el tema de investigación, además contendrá el propio análisis a partir de lo observado por el investigador

Taller

De acuerdo con, Ghiso, Alfredo, 1999 el taller es “un esfuerzo por conseguir intencionalmente construcciones conceptuales y cambios en los sujetos y en sus prácticas. Esta intencionalidad puede estar expresa en fines donde lo que se busca esta expresado en forma de ideales, utopías posibles; en objetivos donde se formulan los puntos de llegada de una manera cuantificable, medible; en propósitos donde afloran la subjetividad, los deseos y las emociones: en aspiraciones donde lo previsto es enraizado en las emociones elementales y se expresa como la direccionalidad del proceso de investigación.” Pág. 2. El taller permitirá no solo establecer las motivaciones que surgen al interior del grupo del adulto mayor, enfocadas hacia los procesos de bienestar psicológico que aporta al bienestar de la comunidad, si no también hacer parte del grupo y conocer de primera mano las motivaciones que permite mantenerse y reunirse para realizar sus actividades, además conocer las motivaciones tanto individuales como grupales.

Procedimiento de la investigación

Se realizó una entrevista a profundidad a 20 adultas mayores del grupo Oasis y a 5 familias, de acuerdo a las siguientes categorías:

Emociones positivas

- ¿Cuáles son las emociones más importantes que le generan la experiencia relacionada con el grupo Oasis?
- ¿Qué emociones gratificantes recuerda como importantes en la historia del grupo Oasis?
Compromiso
- ¿Cómo considera usted que es el compromiso con el grupo?
- ¿Cómo se han comprometido las compañeras con el grupo Oasis?
- ¿Cómo considera usted que el compromiso del grupo ha impactado a usted, su familia y la comunidad?

Relaciones positivas

- ¿Cómo son las relaciones personales que se dan al interior del grupo?
- ¿Qué aspectos de las relaciones interpersonal que se dan al interior del grupo le generan bienestar?
- ¿Cómo describe el bienestar que le produce ser parte del grupo?
- ¿Cómo afectan a la comunidad las relaciones interpersonales que se dan a partir del grupo?

Sentido

- ¿Qué sentido les da las experiencias del grupo a sus vidas?
- ¿Cómo ha transformado su vida, su familia y su comunidad, respecto a las experiencias vividas en el grupo Oasis?

Logros

- ¿Qué logros ha alcanzado al ser miembro del grupo de adulto mayor?
- ¿Qué logros se ha alcanzado a partir de la experiencia del grupo Oasis, para la comunidad?
- ¿Cuáles son las principales transformaciones o movilizaciones alcanzadas por el grupo Oasis a través de su historia?
- ¿Cuáles son los cambios personales, más relevantes que ha identificado hasta el momento, como aporte del grupo a través de su historia de vida?
- ¿Cuáles son los cambios comunitarios más relevantes que se han identificado hasta el momento como aporte del grupo a través de su historia de vida?
- ¿Cómo considera que se verá el grupo Oasis en cinco años, en cuanto a logros y dificultades?

Se realizó una entrevista en profundidad a 20 miembros de la comunidad de acuerdo a las siguientes categorías:

Emociones positivas.

- ¿Qué emociones le generan a usted la experiencia del grupo de adulto mayor Oasis en la comunidad?

Compromiso.

- ¿Cómo observa usted el compromiso de los adultos mayores con el grupo Oasis?

Relaciones positivas.

- ¿Qué tan importante ve usted las relaciones interpersonales que se dan desde el grupo con la comunidad?

Sentido.

- ¿Usted considera que la experiencia del grupo Oasis ha transformado la comunidad?

Consideraciones Éticas

El proyecto de investigación denominado “Procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores del grupo Oasis, que aportan al bienestar de la comunidad del barrio Santiago de la ciudad de Pasto”, está acorde con los lineamientos de las normas APA. American Psychology Association para el desarrollo de las investigaciones en el área de Psicología.

En la investigación se elabora y se tiene en cuenta la aceptación del consentimiento informado (Ver anexos) para la aplicación de las entrevistas a profundidad y otras técnicas de recolección de información a las involucradas, también se guarda estricta confidencialidad de la información recolectada en audio o de manera escrita.

En cuanto a los informes de la investigación no se revelan nombres propios, ni se publican fotografías de las personas que hicieron parte, con el fin de proteger su integridad física, mental y emocional. El uso de la información estará disponible exclusivamente para efectos académicos y los resultados serán utilizados, para aportar en el proceso de construcción de conocimiento relacionado con el bienestar psicológico y los procesos psicosociales comunitarios, como uno de los pasos para el cumplimiento de una investigación cualitativa, pero también de responsabilidad con la comunidad con quien se trabaja en la investigación y se realiza una retroalimentación o devolución del conocimiento que involucra una comunicación clara y concreta de la información, con las personas que participaron, y validación de los resultados con la comunidad antes de la publicación oficial de los resultados de la investigación.

Recolección de la información

Etapas 1

Acercamiento: se realiza visita al grupo Oasis de adultas mayores ubicado en el parque del Barrio Santiago de la ciudad de Pasto, se aprovechó la reunión habitual de las 20 adultas mayores, para concretar un espacio de reunión en el salón comunal del Barrio Santiago. Se realiza la solicitud del préstamo del salón comunal y se informa a las participantes el día y la hora de reunión, llegada la fecha y la hora se realiza la reunión y se socializa la temática de investigación y el objetivo general que esta tiene, informándoles de la importancia de su participación durante todo el proceso de investigación, se insiste en que son ellas las que tienen la información relacionada con la expresión de emociones positivas, para comprender cómo los procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores del grupo Oasis aportan al bienestar de la comunidad del Barrio Santiago de la ciudad de Pasto.

Etapas 2

Observación no participante: la observación se realizó en cada visita al grupo Oasis de adultas mayores, con el propósito de recolectar la información posible sobre las actividades que realiza el grupo desde la participación, el compromiso y la organización para la expresión de emociones positivas, asociadas a la comprensión de los procesos de bienestar psicológico de los adultos, como aporte al bienestar de la comunidad del Barrio Santiago de la ciudad de Pasto. Es así como desde esta técnica de recolección de información se indaga sobre los compromisos y conductas que son de interés para el objetivo de la investigación. Toda la información recolectada se consolidó en el diario de campo, para tener la información necesaria sobre los momentos significativos que aportan a la investigación.

Etapa 3

Entrevista a profundidad: se realiza la preparación de un guion con 18 preguntas, de acuerdo a las categorías establecidas en los objetivos específicos, como son emociones positivas, compromisos, relaciones positivas, sentido y logro. Se aplica a 20 adultas mayores que amablemente participaron en el proceso de investigación y a 5 familias de las adultas mayores. Además, se aplica la entrevista a profundidad con 5 preguntas a 20 miembros de la comunidad de acuerdo a las categorías establecidas.

Identificación de la población

Para identificar la población entrevistada y los testimonios que en adelante se citaran, tener en cuenta la siguiente codificación:

Tabla 1.

Tabla de codificación N.1

Codificación	
Adulto Mayor	AM
Familia	F
Sondeo de opinión	SO
Grupo Focal	GF

Fuente. El presente estudio

Proceso de análisis de la información

El análisis de la información fue metódico, sobre los procesos que se desarrollan en las emociones positivas, compromisos, relaciones positivas, sentido y logros con el fin de comprender cómo los procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores aportan al bienestar de la comunidad, convirtiéndose esta metodología en una guía para llegar a la consolidación de un producto teórico que servirá como base para la exposición de resultados de la investigación. Al respecto Rubin y Rubin, (2011), plantean que “El análisis de datos cualitativos es emocionante porque se descubren temas y conceptos metidos entre los datos recolectados. A medida que se avanza en el análisis de los datos, esos temas y conceptos se tejen en una explicación más amplia de importancia teórica o práctica, que luego guía el reporte final” (p.190).

De esta forma, el análisis de la información se realizó mediante la matriz de categorías, en la cual se hizo el análisis de las preguntas establecidas a cada uno de los entrevistados, de acuerdo a

la codificación AM, F y SO colocando al lado el número de la entrevista que se realizó, después de esta triangulación de la información, se procedió a presentar las proposiciones significativas por cada categoría para el desarrollo de los objetivos y la información sistematizada, producto de las entrevistas así como los procesos de observación. En el proceso investigativo se determinó el estudiar cinco categorías: emociones positivas, compromisos, relaciones positivas, sentido y logros que representan los elementos teóricos como operativos del estudio, los cuales responden a la necesidad de generar unos conceptos específicos relacionados con la temática estudiada, la cual facilita el proceso de recolección, análisis e interpretación de la información.

Categorías de análisis

La conceptualización de las categorías definidas en los objetivos específicos, como las emociones positivas, compromisos, relaciones positivas, sentido y logros, guían el proceso de recolección de información, desde el objetivo de la investigación. Es así como surgen los conceptos específicos que se enmarcan en el contexto del tema estudiado, en este caso comprender cómo los procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores del grupo Oasis, aportan al bienestar de la comunidad del Barrio Santiago de la ciudad de Pasto.

Resultados

Dando respuesta a los objetivos que persigue la presente investigación, a través del estudio realizado con la población del grupo Oasis y la comunidad del barrio Santiago de la ciudad de Pasto, conformado por 20 adultos mayores de sexo femenino, se realizó un análisis interpretativo llevando a cabo los siguientes pasos a) Transcripción de la información, que brindo la población objeto de investigación, b) Identificación de recurrencias y proposiciones, por sujeto y técnica de recolección de información, c) Elaboración de proposiciones agrupadas por sujeto, en cada una de las técnicas de recolección de información (entrevista a profundidad, grupo focal, sondeo de opinión); d) Una vez obtenidas las categorías agrupadas por técnica, se trianguló la información para obtener proposiciones significativas; e) A partir de las proposiciones significativas, se obtuvo las categorías emergentes o inductivas que se presentan en la matriz de categorías, como base para dar respuesta a los objetos planteados.

En este sentido, el análisis se fundamenta en la triangulación de la información, para elaborar las proposiciones, que permiten el surgimiento de las categorías emergentes, dando sentido al proceso inductivo requerido para una investigación cualitativa.

A continuación, se presenta la tabla final en la que se muestra cómo se identificaron las categorías emergentes, a partir de las proposiciones significativas:

Tabla 2.

Matriz. 2

Categorías deductivas	Proposiciones significativas	Subcategorías emergentes	Categorías emergentes
Emociones positivas	<p>La emoción común en buena parte es admiración, por el emprendimiento de su grupo. Se siente satisfacción, felicidad. alegría por ver y participar en las actividades del grupo</p> <p>Se siente esperanza gratitud por constituirse en ejemplo para ellas mismas para otros pensando en presente y en futuro</p> <p>Se siente gusto por el reconocimiento y valoración del cuidado de la salud</p> <p>Se valora la experiencia del grupo, como generadora de vitalidad y ánimo en el marco de actividades de acondicionamiento físico y de organización del grupo y de cómo se impacta a la comunidad.</p>	Emociones positivas en la comunidad	Emociones positivas
	Las emociones de alegría y felicidad, fortalecen la unión generando compromiso en el	Emociones positivas frente a sus estilos de vida	

	<p>grupo</p> <p>La alegría y la felicidad rejuvenecen los lazos de amor y de esperanza del grupo de adultos mayores</p> <p>El pertenecer al grupo genera afecto y gratificación, produciendo cambios en sus estilos de vida</p>		
Compromiso	<p>Sienten que el compromiso consiste en entregar parte de su vida y permanecer en el grupo</p> <p>Ser cumplidas y constantes fortalecen las relaciones interpersonales que se reflejan en la unión y la salud del grupo</p>	Compromiso personal	Compromiso
	<p>Las emociones de felicidad y amistad crean sentido de independencia de manera voluntaria</p> <p>El grupo se siente útil e independiente compartiendo emociones</p> <p>El grupo valora la vida, la amistad, participando de forma útil e independiente</p> <p>El compromiso de evalúa de</p>	Compromiso colectivo	

	<p>acuerdo al cumplimiento de las reglas y los tiempos de encuentro</p> <p>Sienten que el respeto, la gratitud, la cordialidad, la familiaridad se manifiesta en la afectividad y la unión que mantiene el grupo</p> <p>La comprensión y la colaboración generan en el grupo orden y disciplina que se muestra en el mantenimiento de la salud</p> <p>El compromiso está relacionado con la unión, familiaridad y el respeto por el grupo</p>		
<p>Relaciones positivas</p>	<p>La familiaridad, el respeto y la cordialidad son fundamentales para que se mantenga la unión y prevalezca la gratitud.</p> <p>Sienten que la comprensión, el compañerismo y la amistad son parte fundamental de las relaciones positivas</p> <p>La satisfacción que las integrantes tienen, se</p>	<p>Relaciones positivas y gratitud</p>	<p>Relaciones positivas</p>

	<p>determina por el buen trato por parte de las compañeras</p> <p>El diálogo entre las participantes contribuye a la buena convivencia y la unión del grupo</p>		
	<p>Para los entrevistados el involucrarse en compromisos, fortalecen el dialogo, la unión, generan comprensión y aceptación en la comunidad.</p> <p>Las relaciones positivas se generan en los aprendizajes, la comunicación y el equilibrio que produce satisfacción para compartir, distraerse y estar alegres en el grupo</p> <p>La solidaridad entre las compañeras, contribuye a la generación de bienestar por sentirse apoyadas y pertenecer al grupo es sentir respaldo</p>	<p>Relaciones positivas y solidaridad</p>	

	<p>Perciben que la alegría y el bienestar emocional, generan coherencia aumentando el ánimo para el mantenimiento de la salud</p> <p>Conciben que la forma como enfrentan el proceso de envejecimiento genera actividades acodes con sus necesidades</p> <p>Opinan que la motivación, el compromiso, la solidaridad, la perseverancia producen cambios de comportamiento que se convierten en ejemplo de unión.</p> <p>Consideran que al causar admiración se genera cambios de actitud y aceptación, generando motivación a otras personas adultas mayores para que conformen nuevos grupos.</p>	<p>Relaciones positivas y motivación</p>	
<p>Sentido</p>	<p>Para los consultados la amistad, la unión, el compromiso, la experiencia, la salud les da sentido.</p> <p>El sentido se relaciona con actividades sencillas que</p>	<p>Sentido y satisfacción</p>	<p>Sentido</p>

	<p>incrementan la felicidad en la que representan la salud, la amistad, la unión, la comprensión, y la experiencia.</p> <p>El sentido se da a partir de del compromiso, la unión, las experiencias, la amistad y la salud</p> <p>Atribuyen el sentido a las actividades sencillas que fortalecen la unión, la comprensión, la amistad produciendo felicidad que se comparten a través de la experiencia.</p> <p>La experiencia dentro del grupo les permite motivar el seguir viviendo, produce felicidad relacionada con salud, amistad, unión, comprensión</p>		
	<p>Genera apoyo, menos complicación, responsabilidad, unión, felicidad y más dialogo. Mejorando las relaciones interpersonales, sintiendo más</p>	<p>Sentido y pertenencia</p>	

	<p>apoyo, fortaleciendo el valor de la amistad</p> <p>Mediante el dialogo, el apoyo, la responsabilidad y la unión producen felicidad que hacen de la vida menos complicada dándole sentido a su propia vida</p> <p>Opinan que el sentido se da en el mejoramiento de las relaciones interpersonales, en el apoyo y en los lazos de amistad que se crea en el grupo, el cambio dentro del grupo se proyecta en la relación con su familia y comunidad</p>		
<p>Logro</p>	<p>Organización, independencia, utilidad, reconocimiento, salud, entendimiento</p> <p>Conciben que los logros se alcanzan mediante la organización, la independencia, el entendimiento que se reconocen como útiles</p> <p>El grupo considera que los logros son parte de la vida y se reconocen por medio de la</p>	<p>Logro y autonomía</p>	

	<p>independencia y utilidad que se les da a estos</p> <p>Se considera que un logro importante es la felicidad, el ser más solidaria, en general la convivencia más armónica, en la medida que se vence la soledad y el miedo al qué dirán</p> <p>Salir del encierro, el ser más activas, el tener reconocimiento por parte de la familia y la comunidad se reconoce como un logro</p>		
	<p>Espiritualidad, autoestima, aprobación, reconocimiento, participación, mejores relaciones interpersonales</p> <p>Piensen que las relaciones interpersonales mejoran la autoestima y fortaleciendo el campo espiritual</p> <p>El grupo está de acuerdo que un logro es ser reconocidos como una población que es útil y puede aportar en el mejoramiento de las relaciones interpersonales</p> <p>Reconocer la importancia del</p>	<p>Logro y vínculo afectivo</p>	

	cuidado personal y la apuesta por el bienestar como valioso		
--	---	--	--

Fuente. El presente estudio

Discusión

Para la comprender cómo los procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores del grupo Oasis, aportan al bienestar de la comunidad del Barrio Santiago de la ciudad de Pasto, se encontraron niveles de complejidad significativos, por la diversidad de elementos que convergen en la comunidad en sí misma, los cuales se encuentran en las diferentes expresiones de emociones, comportamientos, actitudes, entre otros. A continuación, se presenta la discusión producto de la investigación, a partir de las categorías de emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logro.

Emociones positivas

Emociones positivas en la comunidad.

De acuerdo con Greco, 2010 “La emoción es parte de las transacciones decisivas con el ambiente y es clave indiscutible en las relaciones sociales” Pág. 82, dentro del proceso de análisis se encuentra el grupo Oasis que impacta a la comunidad y la familia, produciendo diversas emociones positivas frente a su posicionamiento en el barrio y la proyección que su actividad ha tenido dentro y fuera del grupo, así, la emoción común de las personas que admiran la labor que realiza el grupo, denota admiración; al respecto se puede encontrar afirmaciones de la comunidad que expresan” *Satisfacción porque son personas que quieren estar con una mejor salud y se integran para lograr ese objetivo y demostrar que con amor y dedicación se puede ser responsable con la salud*” SO5, frente a lo expresado se puede contrastar con el estudio presentado por Izard, 1989 en Ekman, (2017) quien destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. (Pág. 14).

Así entonces, las emociones positivas no solo se producen en las personas que hacen parte del grupo, sino que involucra a quienes no están vinculados directamente y que hacen parte de la comunidad, los cuales expresan satisfacción, felicidad y alegría por ver y participar a adultos mayores en las actividades que sobrepasan la actividad física, que inicialmente fue el motivo de encuentro, para después incursionar en procesos de organización y gestión de grupo y de comunidad, al respecto Fredrickson y Joiner, 2002, en Barragán Estrada y Morales Martínez, “manifiesta que, las emociones positivas ayudan a otorgar sentido y significado positivo a las circunstancias cambiantes y adversas”. Pág. 14, esta situación se ejemplifica en la voz de la familia de los adultos mayores del grupo, cuando menciona que “*se ve reflejada en el comportamiento de las familias en esos lazos de unión, solidaridad y compromiso*” F3.

De acuerdo a lo anterior, las emociones positivas comunitarias, se establecen en los estímulos internos y externos que causan sentimientos de gratitud, solidaridad, motivación, sentido, satisfacción, autonomía, logros y pertenencia, como lo manifiesta un miembro de la comunidad encuestado. “*Es emocionante porque se mira grupos de personas que se reúnen por su propio gusto sin esperar nada cambio*” SO8, lo manifestado se puede fortalecer con el estudio realizado por Lyubomirsky, 2008, en Ramsés, Estrada y Morales, indicando que “experimentar emociones positivas como la serenidad, la curiosidad, la vitalidad, el entusiasmo, la satisfacción, el vigor, la alegría o el orgullo, son rasgos distintivos y características de otro constructo psicológico que se conoce como felicidad”. Pág. 14, es este sentido, un familiar encuestado afirma que el adulto mayor siente “*gratitud con sus compañeras y con lo que hacen en el grupo*” F3, lo cual les permite valorar de forma dinámica y consciente la necesidad de cuidar la salud física, mental, emocional y espiritual para vivir sin afanes que pongan en riesgo la vida; para la Organización mundial de la Salud, 2014, salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no

solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” pág.1, se trata entonces, de entender y comprender que las emociones positivas en la comunidad aportan al bienestar comunitario, promoviendo reflexiones, conocimiento y sana convivencia en el grupo, como lo expresa una adulta mayor entrevistado, *“Las compañeras son muy dedicadas a uno, me tienen confianza me dan a opinar y me ponen en conocimiento de todas las actividades que se van a realizar y eso es motivante”* AM3, Al respecto Lazarus, 2000 manifiesta que “comprender las emociones propias o ajenas es comprender las maneras en que las personas interpretan la importancia de acontecimientos cotidianos en sus vidas y cómo estos acontecimientos afectan a su bienestar personal”. Pág. 17. Es de destacar el reconocimiento que hace la familia relacionado con *“El afecto, el reconocimiento que ella encontró en el grupo lo cual causo felicidad, alegría y se volvió más afectiva y menos regañona”* F3.

Adicionalmente Fredrickson, 2001, en Ramsés, Estrada y Morales en su libro la psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios, en uno de sus apartes manifiesta que “las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; así mismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social”. Pág. 105, en este sentido en el sondeo de opinión comunitaria uno de los entrevistados manifestó *“Como parte de la comunidad es satisfactorio que personas se agrupen y traten de buscar apoyo en personas de su misma edad que son las que les pueden comprender y darles un consejo”*. SO13. Por esta razón, la comunidad provee una construcción de estrategias que le permiten el reconocimiento de espacios de transformación, encaminados a las buenas relaciones y a la

dignificación de los miembros que componen el grupo comunitario.

Ahora bien, las relaciones valorativas e integradoras, fortalecen la seguridad y la convivencia armónica, la cual propicia encuentros movilizados de hábitos y rutinas, como lo expresa uno de los transeúntes encuestado, *“Me genera satisfacción y me parece muy bueno a pesar de que son mujeres, es un grupo bien formado y les gusta tener una mejor calidad de vida y hacer deporte”*

SO4. La comunidad se proyecta y genera la expresión de emociones positivas, movilizando comportamientos y despertando conductas que crean espacios de expresión, de creatividad, de entendimiento y de reconciliación, estimulando en los individuos la participación activa, en una serie de posibilidades que encaminan a la comunidad a unas prioridades, gustos e intereses colectivos. En este sentido, las emociones positivas colectivas también cuentan en la interpretación y construcción de las interacciones comunitarias.

Emociones positivas frente a sus estilos de vida.

Las emociones de alegría y felicidad, fortalecen los lazos de unión creando compromisos en los procesos de bienestar psicológico, que aportan al bienestar de la comunidad y como a su vez contribuye a crear condiciones propias para vivir una vida plena, en función del mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad, uno de los encuestados manifestó que *“Es bonito porque personas de avanzada edad estén activas es muy bueno para ellas para su salud”* SO10, Al respecto Seligman en Vázquez, Hervás, 2014, propone que se aborde el estudio de lo positivo de la experiencia humana desde tres ángulos: “en primer lugar, el análisis de las experiencias positivas, en segundo lugar, la aproximación al estudio de las fortalezas psicológicas y, por último, el análisis de las características que configuran y determinan las organizaciones positivas” Pág. 17. En relación a lo anterior, una persona que participo de la encuesta refiere que *“Como grupo se siente orgulloso por sentir que hay vida y salud como tesoro de la vida”* SO20,

esta es una razón por la cual la comunidad, es un cuerpo sociable e integrador que proporciona espacios de dialogo, entendimiento, cuidado y aceptación, como lo expresan las entrevistadas *“Son buenas, porque todas somos unidas y nunca nos ponemos bravas o nos resentamos por algún llamado de atención ”*AM3 *“A veces hay algunos inconvenientes o malos entendidos pero mediante el diálogo y la mediación que hace nuestra líder solucionamos los malos entendidos”* AM2; por consiguiente, las relaciones positivas contribuyen a mejorar el estilo de vida de la comunidad, creando otras realidades que suscitan el dialogo, como son los encuentros comunitarios y los compromisos voluntarios tal y como lo señala un participante de la comunidad, *“Cuando se hace parte de un grupo el compromiso se nota puesto que hay interés de participar, de alguna otra manera eso invita a que otros que están mirando participen”* SO1, es decir, a través de las motivaciones, se expresa experiencias significativas dinamizadoras de conocimiento y comprensión del nuevo orden social y comunitario.

Cabe resaltar que, “poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente, con un importante apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales” Kern, Waters, Adler y White, 2015, el pertenecer a una comunidad en especial gratifica, produce cambios en el estilo de vida, como lo manifiesta una de las participantes, *“Aquí todas venimos contentas a un que muchas veces en nuestro corazón tenemos sufrimientos porque todo no es color de rosa, nosotros tratamos de dar lo mejor de nosotras para los demás”*AM3. Al respecto Diener en Castro, 2010, mediante su estudio denominado (Applied Research in Quality of Life) define como satisfacción vital, “la evaluación que cada persona tiene de su vida en general, entonces es necesario considerar todas las áreas que componen la vida de una persona en un tiempo determinado”. Pág.103. Lo anterior lleva a concluir que las emociones positivas desarrollan

estilos de vida, los cuales se adaptan en cada etapa de existencia de la comunidad y de los procesos que se dan al interior e impactan en otras comunidades.

Los procesos comunitarios que se construyen en las emociones positivas.

Los procesos psicosociales que surgen al interior del grupo Oasis y se proyectan a la comunidad, influyen en la comprensión de las emociones positivas y los estilos de vida para comprender y entender los procesos de bienestar psicológico, los cuales aportan al bienestar de la comunidad e influyen en las relaciones sociales, experienciales y en los aspectos cognitivos significativos. Al respecto Montero 2004, expresa “Asimismo, estos conceptos que emergen de la praxis comunitaria forman parte de la construcción teórica de la psicología comunitaria. Tales procesos, si bien han sido ampliamente discutidos en las ciencias sociales y en la educación, necesitan ser estudiados en su vertiente psicosocial, por cuanto afectan no sólo a los individuos, sino a las relaciones mediante las cuales esas personas se construyen a sí mismas y construyen su mundo de vida” Pág. 123

Compromiso

El compromiso consiente en comprender cómo los procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores, aportan al bienestar de la comunidad por medio del cambio de comportamientos y acciones voluntarias, que admiten el disfrute consciente de lo que hacen reconociendo habilidades, destrezas y fortalezas individuales para ponerlas en práctica de forma colectiva y a si alcanzar objetivos y metas a mediano y largo plazo. Martin Seligman, 2011, expone que “El compromiso es otros de los componentes de la vida floreciente que se refiere a la conexión psicológica (ej. Estar interesado, comprometido y absorto) en una actividad particular, con una organización o con una causa. Los más altos niveles de compromiso han sido definidos como estados de flujo (flow) o experiencia óptima” Pág. 8.

Compromiso personal.

El compromiso personal de los adultos mayores, consiste en entregar un valioso tiempo de sus vidas y permanecer en el grupo de forma voluntaria y activa, motivada por el mejoramiento de las relaciones interpersonales y afectivas, es decir, conocen los aspectos de ese compromiso y cuáles son las obligaciones que adquieren, como lo manifiesta una de las entrevistadas, *“Cumpliendo con el horario de encuentro, acatando las reglas concertadas con el grupo, realizando las actividades y ejercicios de la gimnasia de mantenimiento”* AM1, en este sentido el cumplimiento y la constancia fortalecen al individuo en la toma de decisiones, para lograr autonomía y valerse por sus propios medios a portando motivación y esperanza a sus allegados. Por lo tanto, se considera que están verdaderamente comprometidos, cuando todos trabajan para alcanzar objetivos y metas que aporten al bienestar del grupo, al respecto una de las entrevistadas refiere que *“En el cumplimiento de diferentes actividades, en la salud, en la familia, en la colaboración en la casa y en la comunidad motiva a otro abuelito para que no se quede en casa y busque un grupo para distraerse”* AM5.

Según Apiquián, 2014 “el compromiso es entendido como el estado mental en el que la persona está totalmente inmersa en lo que hace, se siente llena de energía, implicada y capaz de ejecutar la tarea con éxito, además de disfrutar enormemente con ello; en este estado sentimos que el tiempo se detiene, nos olvidamos de todo y nos concentramos en el aquí y ahora; cuando una persona fluye realiza lo que le gusta, disfruta cada evento de la vida, identifica las propias fortalezas y después de distinguir dichas pasiones se dedica a ellas con compromiso”. Pág.1.

En este sentido, las adultas mayores disfrutan las diferentes actividades que realizan, reconociendo que el ser humano tiene debilidades, pero son más las fortalezas que se pueden potencializar, cuando se está consciente de lo que se hace y se quiere lograr, así lo manifiesta una

de las entrevistadas, *“Todas son responsables y todas van para el mismo objetivo que es el compartir, el participar y estar tranquilas, que es lo más importante”* F1. Al respecto Montero, 2004 establece que *“Tal forma de conciencia supone un modo de conocer que conduce al compromiso de la persona con la sociedad en que vive, en el sentido de que asume su rol activo en ella, de que deja de ser alguien que sigue la corriente, que se somete sin reparos y sin análisis, sin pensarlo, a los dictámenes de personas en su entorno inmediato o de líderes de la sociedad en que vive”* Pág. 126. Ahora bien, el compromiso personal de cada adulta mayor que conforma el grupo Oasis, hace alusión a la capacidad individual para lograr crear bienestar psicológico, físico y espiritual, como fuente modificadora de estilos de vida creados y así construir nuevas formas de vida, renovando saberes y conocimientos para el reencuentro con la exigencia de cambio que impone la modernidad.

Compromiso colectivo.

El compromiso colectivo involucra y reconoce emociones positivas, las cuales crean sentido en el conjunto de personas que hacen de ellas una forma de vida y aporte al bienestar psicológico de la comunidad, tal y como lo expresa una de las participantes refiriéndose a la responsabilidad social, familiar e individual *“A la comunidad cuando los jóvenes que estudian en diferentes universidades nos toman fotografías y nos dicen que es un grupo ordenado y disciplinado, a la familia porque uno se vuelve más comprensiva y no es que lo entiendan, sino que más bien uno comprende las diferentes situaciones que se presentan en la familia, a mí soy más tolerante y menos complicada”* AM1. Es así que el compromiso colectivo implica una evaluación del cumplimiento de reglas sociales, de tiempos de encuentro, que generan comprensión, colaboración, orden y disciplina en el componente colectivo, logrando la inclusión para el fortalecimiento del tejido comunitario, como lo manifiesta una de las entrevistadas *“En la familia el compromiso es con mis hijos, ellos me dicen usted ha cambiado muchísimo, con mi mamá cuidándola tiene 75 años*

y es muy activa, en cuanto a la comunidad el compromiso es con las personas que vienen y nos dicen que las integremos al grupo y también vienen estudiantes de la universidad a mirarnos y a preguntarnos como nos mantenemos unidas en tanto tiempo”AM2, desde esta situación el compromiso genera respeto, gratitud, cordialidad, familiaridad, afectividad y unión que se ven reflejados en los ciclos evolutivos de la familia, como pilar fundamental para los cambios sociales o comunitarios, relacionados con el crecimiento personal y la capacidad de mantenerse en el tiempo de forma armónica y participativa.

Desde el discernimiento científico Glick, Berman, Clarkin y Rait, 2001, muestran que, “las familias al igual que los individuos, evolucionan a través de unas fases que se conocen comúnmente como el ciclo evolutivo familiar. Este ciclo incluye las transiciones o acontecimientos vitales esperados por los que pasan la mayoría de las familias a lo largo de su desarrollo, en una secuencia bastante predecible, aunque variable, así mismo, incluye el afrontamiento de los cambios sociales, económicos, sociodemográficos, políticos y demás que se presentan en el día a día” Pág.34, al respecto una familia encuestada demuestra que el compromiso se relaciona con “*La responsabilidad, la organización, las buenas relaciones, su bienestar físico y psicológico y la unión*” F1, de esta condición se puede decir que la socialización, la práctica de valores y el liderazgo natural, dinamiza la afectividad como compromiso de unión, de permanencia para el goce de los logros alcanzados en convivencia y armonía.

El compromiso se crea a través de la auto gestión colectiva y se pone en práctica mediante valores colectivos, como también en las relaciones afectivas y emocionales, las cuales se ponen a prueba por intermedio de la comprensión para el entendimiento y la asimilación de conocimientos experienciales colectivos, como se enuncia en estudios realizados por Dahl-

Ostergaard et al., 2003, “la autogestión comunitaria implica la atribución de poder de decisión para el diseño de iniciativas destinadas a mejorar los niveles de vida, así como la asignación de recursos para lograr los objetivos acordados” Pág. 1. Al respecto, uno de los encuestados manifiesta que *“Las mujeres tienen un buen compromiso, son más comprometidas que los hombres y la pasan bien lo que en sus casas de pronto no lo pueden ser”* SO5. Es importante resaltar que el compromiso colectivo promueve el desarrollo de los procesos de bienestar psicológico, el cual aporta al bienestar de la colectividad, en la medida en que se fortalecen las competencias comunitarias, los sentimientos colectivos de pertenencia y la percepción de bienestar colectivo a través de la solidaridad, confianza, hermandad, imparcialidad, cuidado, armonía, seguridad y el buen trato.

Procesos comunitarios que se construyen en el compromiso.

Los procesos comunitarios que se construyen en el compromiso, permiten comprender el bienestar psicológico de los adultos mayores y el aporte que hacen al bienestar de la comunidad. Se relacionan con las situaciones, los hechos, las relaciones, las causas y efectos, los cuales asumen un rol diligente para comprometerse sin prejuicios, colocando a la comunidad como dinamizadora de cambio social, constructora de nuevas realidades cotidianas, asumiendo compromisos conscientes respecto de los cuales sabe cuándo, cómo, porqué y para qué los contrae. Una función importante del compromiso es precisar de manera sutil, que los cambios se tomen de forma natural para no desvincular lo establecido de las nuevas innovaciones que se presentan en la vida cotidiana y de esta forma no ir en contra vía con el reajuste permanente de lo comunitario, actualizando el conocimiento para adaptarse a los cambios e interiorizar conocimientos como parte de los sucesos del ser y del mundo en permanente

construcción y deconstrucción. La comunidad involucra pensamientos, y acciones para interpretar la realidad de manera coherente y dinámica.

Al respecto, Montero, 2004., expresa que “los procesos son las vías para aceptar, conocer y relacionarse con lo extraño, con lo diverso; para hacerlo aceptable, admisible y también para internalizarlo y considerarlo como parte del modo de ser del mundo’ Pág. 260. Lo manifestado por Montero permite comprender cómo el compromiso de los procesos de bienestar psicológico, aporta al bienestar de la comunidad para enfrentar de forma positiva las situaciones que se presentan en la vida comunitaria, aceptando las diferentes opciones, como motivación para el pensamiento reflexivo y ajustado a las necesidades de la comunidad.

Relaciones positivas

Las relaciones positivas se originan en las interacciones sociales las cuales involucran integración de las familias y la comunidad, produciendo complacencia para el despertar de sentimientos de gratitud, amistad, tolerancia y hermandad. Desde las investigaciones de Kern, Waters, Adler y White, 2015 en Lacunza y Contini, 2016 el “poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente, con un importante apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales. Pág. 76. Al respecto es de anotar que las relaciones positivas, permiten reconocer el valor de los sujetos en constante y aprendizaje, posibilitando el ejercicio de habilidades sociales para comprender como los procesos de bienestar psicológico de los adultos mayores, aportan al bienestar de la comunidad. Al respecto los estudios de Goleman 2012, muestran que, “las personas que prosperan en la vida, tienen al menos relaciones positivas en su vida, un trabajo gratificante y consideran que su existencia tiene sentido, y experimentan al menos tres acontecimientos emocionales positivos por cada uno negativo”. Pág.48.

Relaciones positivas y gratitud.

Las relaciones positivas y la gratitud, motivan la comprensión de los procesos de bienestar psicológico para obtener bienestar en la comunidad, por medio del fortalecimiento de los lazos de amistad, como lo manifiesta una de las entrevistadas, *“El encontrarnos todos los días, el hacer los ejercicios, la bailo terapia, el caminar, el desayunar en grupo, el contarnos las dificultades que de pronto estamos pasando en la familia, el contarnos las dificultades que nos causan las enfermedades que son propias de la edad”* AM1, en este sentido las buenas relaciones comunitarias se asocian de forma positiva con las emociones de esperanza, alegría, felicidad y amor, de tal forma que el envejecimiento es una etapa consiente, natural y placentera, como expresa una de las participantes *“El compañerismo porque se está pendiente de su asistencia, de su participación, de ese compromiso de solidaridad que tenemos entre todas porque lo que le pase a uno le afecta a todo el grupo”* AM2.

En este sentido Cohen, Underwood, Gottlieb, 2000 Ornish, 1997, exponen que, “el saludable efecto de las relaciones se genera mediante la satisfacción de necesidades relacionales: afecto, cuidado, compasión, vinculación y apoyo” Pág. 7, lo cual las relaciones positivas fomentan el reconocimiento, la confianza, el entusiasmo y el amor para cumplir con un cronograma de actividades, como lo dice una familiar de una adulta mayor entrevistada *“El grupo es bueno porque a uno lo sorprende con el derrotero de actividades que tiene, a la familia en el mejoramiento del trato y a la comunidad en el mejoramiento de los sitios de concentración que ellas tienen”* F3, al respecto las relaciones positivas crean sentimientos de pertenencia y de integración, donde se construye relaciones íntimas, de confianza para la apropiación de un repertorio de acuerdos y compromisos, “por lo tanto, el bienestar es más que sonreír y sentirnos bien, es un proceso complejo que el individuo debe alcanzar”, Seligman, 2011, Pág. 5.

Relaciones positivas y solidaridad.

Las relaciones positivas y solidarias nacen en el grupo comunitario y se expresan mediante la unión, la comprensión, la aceptación y la ayuda en la interacción con el otro, como lo manifiesta una de las entrevistadas *“El cambio que se siente en el grupo es espectacular, el grupo lo motiva a cambiar de rutina en mi caso voy a misa lo que antes no lo hacía, formo parte del comité de oración, me integro más con los miembros de la junta del barrio, participo más y trato de ayudar en lo que más pueda”* AM2, por esta razón la comprensión y entendimiento en las relaciones del diario vivir comunitario, se valora el sentido positivo, la solidaridad, el bienestar y la satisfacción colectiva e individual del grupo como lo enuncia Castro, 2010, “esto significa que una persona podrá contar con alto bienestar, si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo en pocas ocasiones experimenta emociones poco placenteras, como enojo o tristeza”. Pág.46, para evitar lo anterior una de las participantes manifiesta que *“Todas somos muy comprometidas, ninguna se niega o pone problemas para no hacer determinada actividad que vayan en contra de la unión, la solidaridad y el bienestar de nosotras”* AM5.

Por lo tanto, las relaciones positivas y solidarias en el grupo de adulto mayor se dan desde los compromisos, la responsabilidad y los momentos de satisfacción vividos en el grupo, lo cual genera confianza, seguridad y reconocimiento, tal y como lo expresa una de las familias encuestadas, *“Se observa seguridad, alegría, tranquilidad, no hay discordia alguna, mejoro la comunicación y el trato a los demás”* F1, al respecto Montero, 2004 desde sus estudios en la comunidad manifiesta que *“conlleva un proceso de producción de conocimiento que conduce a establecer causas y conexiones, disipando la ignorancia necesaria para mantener cierto estado de cosas”*. Pág. 139. Desde esta perspectiva se demuestra que el adulto mayor no es el olvido de la

sociedad, es una parte significativa que puede aportar sabiduría y conocimiento a la familia y la sociedad.

Relaciones positivas y motivación.

Las relaciones positivas y la motivación son aquellos espacios de encuentro de satisfacción, de gratificación, de reencuentro, de valoración de entornos saludables, de expresión de emociones, de sentimientos, de logros individuales, familiares, grupales y comunitarios, donde la vida retoma sentido para compartir, para amar, y hacer que el día a día sea agradable y se colme de satisfacciones, como lo expresa una de las adultas mayores encuestadas *“En la familia mejora las relaciones y cuando no voy a la gimnasia se preocupan y me preguntan que ahora no va ir a la gimnasia, en el grupo cuando una compañera no asiste nos preocupamos y la llamamos para saber si está bien y porque no asistió al encuentro del grupo”* AM, es de anotar que las relaciones positivas motivacionales, son el producto de un proceso abierto que se construye en grupo e incluye el presente para proyectarse al futuro, reconociéndose como parte de la comunidad, la cual les genera seguridad, protección y bienestar físico, mental y emocional, desde las investigaciones de Nussbaum, 2012 se encuentra que *“describe que las capacidades pertenecen a las personas y solo luego, en sentido derivado a los colectivos, desde el principio según el cual cada persona es un fin en sí misma”* pág. 55.

Al respecto una de las encuestadas expresa, *“Cuando nos encontramos reunidas en el grupo no nos preocupamos tanto por las cosas, sino por estar bien, por comprendernos y estar motivadas para realizar la gimnasia”* AM5, es necesario resaltar que las relaciones positivas son una motivación para mejorar la comunicación interna del grupo, siendo este medio el facilitador de encuentros, como lo manifiesta una de las participantes *“Las relaciones interpersonales son importantes porque si no se pueden relacionar con otras personas no serían seres sociables y se*

mantendrían aisladas esperando que les llegue la muerte”SO17. En este sentido Montero, 2003 encontró que “cuando la actividad comunitaria tiene un carácter participativo, la dirección surge del grupo por consenso; las decisiones y los planes se hacen mediante la discusión reflexiva, y en las acciones derivadas de ellos participan muchos miembros de la comunidad”. Pág. 104.

Es importante destacar que las relaciones positivas y motivaciones se tejen en un contexto comunitario, donde las relaciones son estrechamente ligadas a la edad y al papel que desempeñan en las interacciones del sentir vivencial, para con vivir de manera armónica en la que se construyen habilidades sociales para interactuar, construir conocimientos y aprendizajes significativos para la modificación de conductas, hábitos, rutinas, donde la integración motiva en la toma de decisiones, para la complementación de un nuevo estilo de vida que requiere una problematización constante, para actuar acorde a los cambios tecnológicos y movilizaciones sociales los cuales crean nuevos referentes de vida comunitaria.

Los procesos comunitarios que se construyen en las relaciones positivas.

Surgen de unas significaciones que van cambiando las formas de relacionarse, nacen de la exploración de nuevas habilidades relacionales, de la concertación de ideas, de diálogos, de saberes y conocimientos adquiridos a través de la experiencia de vida, la comunidad establece unas condiciones propias que la identifican y le contribuyan a movilizar procesos de cambio al interior de la misma. Los procesos se construyen en las relaciones positivas, como aporte al bienestar psicológico de la comunidad, mediado por las interacciones positivas y la interpretación de los mensajes validados por medio de la empatía, la simbología y la credibilidad. De esta manera, las relaciones positivas en la comunidad, forman las interacciones que establecen una organización propicia para la comunicación, la expresión de ideas y sentimientos, contribuyendo a crear oportunidades para la actualización de conocimientos y aprendizajes para

el crecimiento individual y comunitario donde “las relaciones humanas son parte de la conducta social y la complacencia de la curiosidad, pues los demás son una fuente inacabable de confusiones, innovaciones, información, cambio de emociones y de opiniones” Silviera 2014.

Pág.15. Es así que la comunidad crea espacios de confianza, de respeto, de buen trato, de descubrirse a sí misma para actuar de manera conjunta y apropiar nuevos entornos que contribuyan a establecer un sentido y un estilo de vida comunitario propio.

Por otra parte, el sentido y el estilo de vida implica, satisfacción, participación, apoyo, seguridad e igualmente como lo manifiesta en un aparte León y otros 2011 “también implica factores subjetivos y factores objetivos, dentro de los aspectos objetivos se pueden destacar los servicios con que cuenta la persona, presencia de enfermedades, el nivel de renta, acceso a bienes, vínculos y relaciones familiares y en el ámbito subjetivo tenemos aspectos como las valoraciones, juicios y sentimientos del adulto mayor en relación a su propia vida, tales como: búsqueda de trascendencia, aceptación a los cambios, percepción de bienestar, percepción sobre la discriminación y el rol del adulto mayor en la sociedad, entre otros”. Pág.14-15.

En este sentido, las relaciones positivas comunitarias forman parte de la transformación y el cambio de actitud frente a la vida y su disposición. En uno de sus apartes Puts y otros, 2007 en Massone, 2010 la relacionan con “la calidad de vida de cada persona estará determinada por la percepción que el individuo tiene sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio en el que confluyen elementos, tales como la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales y su relación con los elementos esenciales de su entorno” Pág. 28, además, en toda acción y evento

que se realiza en comunidad, tiene efectos significativos para reconocer en la comunidad lo nuevo, bello, extraño y lo habitual.

Sentido

El sentido es parte de la comprensión de los procesos de bienestar psicológico, el cual aporta bienestar a la comunidad por medio de la confianza, la seguridad, el apoyo mutuo, el reconocimiento y aceptación de la buena convivencia en comunidad, para contribuir en la expresión de una emocionalidad productora de sentido, de autonomía, de liderazgo, de hermandad y complacencia. Al respecto Frankl, 1990, en Aguirre, 2005 afirma que, “el sentido de vida es la verdadera expresión del ser humano, ya que busca constantemente y se esfuerza por realizarse, cuya búsqueda da al ser humano la posibilidad de modificar la realidad en la medida de lo necesario y lo posible”. Pág. 2.

Sentido y satisfacción.

El sentido y satisfacción del adulto mayor se relaciona con actividades que incrementan la felicidad, estrechan los lazos de amistad, fortalecen la unión de los integrantes del grupo, beneficia la comprensión y se producen nuevas experiencias que contribuyen a una mejor adaptación al cambio global en pro de mejorar la salud física y mental. El sentido también se relaciona con la practica espiritual, la permanencia del grupo en el tiempo, con las oportunidades, con la complacencia de explorar nuevas situaciones de conocimiento para mantenerse socialmente activas. Para una participante el sentido y la satisfacción se centra también *“Yo creo que, mirando la unión del grupo y la participación de las familias, hacemos un poquito de paz en el barrio”AM5*. Al respecto en uno de sus estudios Montero, 2004 manifiesta que “La identidad social y el sentido de comunidad que construyen sus miembros y la historia social que igualmente se va construyendo en ese proceso, trasciende las fronteras

interactivas de la comunidad y le otorga a veces un nombre, un lugar en los sistemas de nomenclatura oficial e informales de la sociedad” Pág. 96.

También se puede decir que el sentido se relaciona con la creación de conciencia en el que se combinan habilidades sociales, estilos de interacción, principios de integración, de participación, de validez, de posibilidades, donde nace el liderazgo que se trasmite por medio de las diferentes formas de comunicación, generando valoración y reconocimiento de las fortalezas comunitarias para aplicarlas en todos los contextos, donde el individuo y la comunidad expresa sus logros, motivaciones y anhelos. Al respecto una de las participantes expresa que *“La gente se acerca y nos mira, y de esta manera les trasmite alegría y los motiva a no depender de otras personas y sobre todo a no quedarse aburrido en la casa”AM2*. Al respecto la comunidad reconoce el aporte del grupo en la construcción de vivencia comunitaria, de sentido y de bienestar modificando pensamientos, comportamientos y actitudes, como esencia de la verdadera razón de vivir en comunidad para resignificar la complementación de la memoria experiencial, como aporte al bienestar psicológico de una comunidad que busca no ser olvidada y mantenerse activa e independiente de miramientos externos.

Sentido y pertenencia.

El sentido y la pertenencia, se concibe como el reconocimiento de valores, apreciación de logros, exploración de habilidades, expresión de emociones, de sentimientos, retoma de experiencias, practica de creencias, las cuales conducen a dar sentido y pertenencia para la búsqueda de satisfacción en el diario vivir, complementado con el aprendizaje permanente, así lo indica una de las participantes *“Los cambios son el aprendizaje para aprender a vivir porque me integro en actividades recreativas que antes me parecían tontas o desagradables, ahora yo*

coloco a mis hijos hacer los ejercicios que aprendo en el grupo y esto es un motivo para sentir pertenencia y darle sentido e integración a la familia, al grupo y a la comunidad”AM2.

Al respecto Montero, 2004 deja ver que “los beneficios que la persona puede recibir por el hecho de pertenecer a la comunidad en términos de estatus, respeto, valores compartidos, popularidad, y ayuda material y psicológica”. Pág. 104 fortalece el sentido y la pertenencia del grupo, tal y como lo expresa una de las familias participantes encuestadas *“Lo más importante del sentido y de la pertenencia del grupo, considero que es hacer participar a las familias para mejorar las relaciones entre todos y uno se integra y comparte las diferentes vivencias que se dan en el grupo con la propia familia y las familias de las compañeras y esto hace que en la comunidad se vea bien y sirva de ejemplo de unión” F1.* Por lo tanto, el sentido y la pertenencia se enmarca en sentirse parte activa de la familia y la comunidad, fortaleciendo el tejido social por medio de la exploración de la dinámica social contemporánea en la que se vivencian a través de la práctica de valores, simbologías, lenguajes, sueños para la construcción de una realidad acorde a las condiciones de vida del grupo y la comunidad.

Los procesos comunitarios que se construyen en el sentido comunitario.

Desarrollan procesos internos de re significación, para aceptarse y adaptarse a los cambios, en función de promover el bienestar psicológico incluyendo las disposiciones personales, familiares y comunitarias en las que se vivencian experiencias, logros de metas y objetivos alcanzados, esta condición establece “el envejecimiento como una etapa más de la existencia humana, la vejez nos remite, a nuevas oportunidades, a nuevos cambios, a procesos de habituación y naturalización normales que son parte del cambio social y comunitario al cual está inmerso el adulto mayor y su familia. Por otra parte, significa un compromiso con la libertad y la responsabilidad con su vida ya que en esta etapa como en las demás la persona sigue en

progresión hacia nuevas metas de superación y auto trascendencia” Salgado, H. 2007. Pág.16-20.

El comprender los procesos de bienestar psicológico y como estos aportan al bienestar de la comunidad, por medio de interacciones e intercambio de ideas que llevan a un sentido comunitario, como base de entendimiento para la aceptación de una vida dinámica colmada de oportunidades, de acciones, que desencadenen en movilización de proceso de cambio para que la comunidad y reoriente el papel que debe desempeñar en el ser humano y en sus diferentes contextos, como oportunidad para vivir en un mundo mejor.

En este sentido “los procesos psicosociales radican en la posibilidad de los cambios tanto esperados como inesperados, según se den en una relación intencional o como parte de algún proceso específico que puede darse en una colectividad, grupo o persona, en sus experiencias de vida”. Montero 2004. Pág. 127. Por lo tanto, el sentido comunitario impone una nueva realidad movilizand o aprendizajes de forma consiente que permitan en la comunidad una dinámica creadora y estable en los miembros que la conforman teniendo en cuenta que “los mecanismos micro sociales mantienen ciertas estructuras y ciertos modos de vida, a la vez que sostienen la permanencia o estatus social” Montero, 2004. Pág.125.

Logro

Para las adultas mayores, el logro se basa en la capacidad de mantenerse organizadas, activas, alegres, independientes, solidarias, serviciales a la familia y a la comunidad. Es significativo destacar que los logros de las adultas mayores son muy diversos, entre ellos se encuentran la construcción de nuevos conocimientos, el desarrollo de habilidades y reorganización de hábitos de manera concertada en el grupo, como lo expresa Montero, 2003 en introducción a la psicología comunitaria “cuando la actividad comunitaria tiene un carácter participativo, la dirección surge del grupo por consenso; las decisiones y los planes se hacen mediante la

discusión reflexiva, y en las acciones derivadas de ellos participan muchos miembros de la comunidad” Pág. 104.

Logro y autonomía.

El logro y la autonomía, en el grupo de adultas mayores se establece en la capacidad de organizarse, dirigirse a sí mismas, de identificarse, de darle un sentido al grupo, de recordarle a la comunidad que hay una población olvidada en busca de oportunidad que quiere contribuir al progreso, por medio de la práctica de manualidades, la práctica de valores, la expresión de emociones positivas y el cuidado de la salud física, mental y espiritual, como lo expresa una de las participantes, *“Mejorar la salud, despertando habilidades manuales, expresando emociones positivas para valorar días especiales como los onomásticos, cumpleaños, el día de la madre y cambiar de rutina mediante paseos, baile, novena y en la despedida se hace una comida especial”* AM 2, en este sentido, se puede decir que las adultas mayores consideran el logro y la autonomía en la práctica de buenas relaciones con la familia y la integración en la comunidad, para demostrar la capacidad de enfrentar nuevas situaciones e influir en el bienestar psicológico como contribución al crecimiento y reevaluación de la población de adultos mayores, tal y como lo expresa Beltrán y Rivas, 2013 “el crecimiento de la población mayor acarrea cambios sociales entre generaciones, que se evidencian en la pérdida de espacios para dar y recibir afecto, compartir y comunicarse, como consecuencia de la acelerada dinámica de las sociedades modernas, centradas en la producción y en el desarrollo acelerado de los avances tecnológicos”. Pág. 284.

Al respecto una de las entrevistadas manifiesta que al *“Mostrar que las personas son independientes y se pueden valer por sí mismas no importa la edad que se tenga, con su experiencia también se convierten en persona que enseñan a otros puesto que las universidades*

mandan a los estudiantes para que hagan estudios que después son expuestos como tesis o como talleres de clase” F2, al respecto los logros del adulto mayor son aquellas acciones planificadas o espontaneas que involucra a los sujetos para proporcionar autonomía en el colectivo, esto como parte fundamental para las satisfacciones relacionales aplicadas al buen vivir como lo expresa una adulta mayor participante en el proceso investigativo “Los logros son la integración de las familias en fechas especiales como cumpleaños o paseos donde todos tratamos de participar y fortalecer los lazos de unión del grupo con las familias” AM5, esto influye en los procesos comunitarios como lo expresa en uno de sus estudios realizados por García-Vinegras & Gonzales Benítez, 2000, en los que aclara que “los procesos psicosociales y el bienestar psicológico, se relaciona directamente con aspectos tales como: la subjetividad del individuo, los factores objetivos del contexto social, las metas personales y experiencias, el nivel de aspiraciones, el nivel de frustraciones, la predisposición al estrés, la frecuencia e intensidad de emociones negativas y positivas, las estrategias para conseguir lo que se propone, la adaptación, la personalidad, la autoestima, el optimismo, entre otros factores”. pág. 1120, de igual forma un entrevistado de la comunidad manifiesta, “Yo pienso, el sentido y la autonomía seda en los momentos de creación porque es allí donde uno se siente libre sin ataduras, sino imagínese un abuelito encerrado en la casa se deprime “SO3.

Es así como, el sentido y la autonomía es logro alcanzado por medio de la capacidad que tienen los adultos mayores para reorientarse en busca de mejorar la salud y de esta manera prolongar la existencia con satisfacción, con sentido, donde se involucra la esperanza de un reconocimiento digno y acorde a la edad, que a su vez trae consigo un sinnúmero de situaciones biológicas, mentales y espirituales que requieren de la comprensión y tolerancia de los otros de esos que le dan la identidad y contribuyen a mejorar la calidad de vida.

Logro y vínculo afectivo.

Los logros y los vínculos afectivos alcanzados por los adultos mayores en el grupo Oasis son diversos, entre ellos se encuentran la forma de obtener conocimiento y como este se integra e interpreta en el campo afectivo armonizando los sentimientos, las habilidades, las destrezas, la renovación de hábitos y la recontextualización en el tiempo para reencontrarse consigo mismos, con sus familias, con el grupo y con la comunidad, como lo expresa una de las personas entrevistadas, *“Al principio no teníamos confianza y con el tiempo nos fuimos conformando en otra familia que motiva a otras personas a conformar nuevos grupos y de esa forma mejoren su salud física como mental porque uno en esta edad requiere de compañía y entendimiento y quien mejor que las personas de la misma edad y una comunidad que entienda que todos tenemos que envejecer pero ese hecho no significa que no tengamos ilusiones y sentimientos”* AM1. Carvajal B, 2011. En su estudio expone *“Una comunidad es una agrupación o conjunto de personas que habitan un espacio geográfico delimitado y delimitable, cuyos miembros tienen conciencia de pertenencia o identificación con algún símbolo local y que interaccionan entre sí más intensamente que en otro contexto, operando redes de comunicación, intereses y apoyo mutuo, con el propósito de alcanzar determinados objetivos, satisfacer necesidades, resolver problemas o desempeñar funciones sociales relevantes a nivel local”*. Pág. 12. Al respecto uno de los encuestados transeúntes expresa que *“ Todos tenemos objetivos, necesidades, ilusiones y desilusiones y es de esta forma como nos estamos actualizando y nos transformamos, esto lleva a que las personas adultas se organicen, si nos damos cuenta este tipo de cosas nunca se miraba y cuando empezaron a organizar el grupo empezaron dos tres personas y ha hora vea hay grupos de veinte, cuarenta, cincuenta personas, eso quiere decir que todas las personas quieren participar, verse mejor y aplicar el lema mente sana cuerpo sano”*SO1.

Teniendo en cuenta que en el grupo de adultos mayores Oasis, el logro y el vínculo afectivo se ha mantenido en el tiempo, además del liderazgo y las relaciones que se han fortalecido por forma parte de un grupo comunitario, que de acuerdo con Montero, 2004 es “dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un aspecto y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines”. Pág. 98. Es así que la afectividad hace que las personas cambien su mentalidad y la manera de percibir el mundo, como lo menciona una familia participante ” *El afecto es la base de la unión, del perdón y la reconciliación de la familia y esto hace que la comunidad mejore, siendo un poco solidaria y comprensiva con las personas que muchas veces no las tenemos en cuenta, no se las entiende y para no tener rabia las aislamos y no les hacemos caso*” F4. El grupo se ha convertido en un referente de consulta, por parte de estudiantes universitarios y de los colegios aledaños, quienes consideran que el grupo es fuente de conocimiento, ejemplo de perseverancia, liderazgo y motivación para la familia y la comunidad, siendo actores de cambio por medio de la práctica de valores, expresión de emociones, sentimientos y creencias.

Procesos comunitarios que se construyen en el logro y vínculo afectivo.

Estos procesos se construyen a través de la satisfacción que encuentran las adultas mayores por medio del conocimiento en el ser y hacer ciertas actividades que les encamina a actuar de forma independiente, facilitándoles la vida en comunidad y a su vez integrando nuevas formas de pensar e intervenir en la familiar y el grupo, valiéndose de las experiencias vividas en el grupo el cual les permite apropiarse e interiorizar conocimientos para entender y comprender la esencia de relacionarse con el otro y de esta manera lograr la auto realización en los ámbitos

individuales, familiares y comunitarios, involucrando un sentido intencional de creatividad para intervenir en las representaciones sociales, relacionadas con el desempeño del grupo de adultas mayores en la conformación de comunidad, es decir los procesos de logro y vínculo afectivo se basan en la construcción y asimilación de conocimientos que se da al interior de la comunidad, aprovechando las experiencias de los sujetos que la conforman, de los medios externos por la información que reciben de otras comunidades y de los medios de información y comunicación, lo cual les permite alcanzar bienestar psicológico.

Problematización, concientización, desideologización del logro.

El grupo de adultos mayores reconoce que los logros se adquieren mediante el esfuerzo, la perseverancia, la dedicación, el conocimiento y la experiencia, en este instante se realiza un proceso de “concientización”, en el caso de toma de decisiones mediante el discernimiento, sabe que está “problematizando” o por el cuestionamiento que todo es “natural” y se debe tomar los cambios como “hábitos” para actualizar el conocimiento y hacerlo aplicable en el momento actual de forma “familiar” para que sea más agradable y unifique al grupo desde la familia con la comunidad y finalmente, los logros se dan combinando el conocimiento, la gestión y las oportunidades, las cuales conllevan a la “desideologización” de la conciencia de una forma integral, propositiva e interactiva.

De acuerdo a lo anterior, los logros del grupo Oasis se alcanzan en la relación con el otro y la conformación del grupo comunitario al cual pertenece, y es por medio de la constante relación con los otros, que se genera los espacios para la construcción, la comunicación, la expresión de emociones, de sentimientos en el que se busca permanentemente una respuesta afectiva, que les permite sentirse bien para compartir en armonía; es por eso que si dan y reciben afecto fortalecen la seguridad, la autonomía, la tolerancia, la flexibilidad y la creatividad, adaptándose a la

compleja realidad que la cotidianidad de la vida les presenta y de esta manera potencializar las capacidades que están latentes y que se requiere ponerlas en práctica.

Conclusiones

La práctica y las experiencias de expresión de emociones positivas se traducen en factores de bienestar psicológico en las adultas mayores del grupo Oasis, e influyen de manera positiva en los comportamientos y el bienestar de la comunidad. En este sentido, el bienestar psicológico comunitario comprende las valoraciones positivas que la comunidad hace de sí misma, asociado a expresión de emociones, práctica de conductas positivas, habilidad para inter relacionarse con otras comunidades, capacidad para superar necesidades en conjunto, sentido para vivir una vida satisfactoria y digna en comunidad, convivencia y comprensión de acontecimientos, símbolos y lenguajes propios de la comunidad, sentido de pertenencia, de identidad y reconocimiento de ideas positivas para la movilización y transformación de la comunidad.

Esta afirmación sustenta el objetivo de la investigación, puesto que se logró comprender cómo los procesos de bienestar psicológico de las adultas mayores del grupo no institucionalizado Oasis, aportan al bienestar de la comunidad del Barrio Santiago de la Ciudad de Pasto. A partir de ello se comprende que la mayoría de los factores encontrados surgen de las relaciones positivas interpersonales, puesto que se aprenden y se practican en el interactuar interno del grupo comunitario al que pertenecen.

Asimismo, el ambiente vivido durante el desarrollo de la investigación permite afirmar, que el bienestar psicológico de las adultas mayores del grupo no institucionalizados, aportan al bienestar de la comunidad. De allí que esta investigación pretende promover los procesos comunitarios que se suscitan en la práctica de emociones positivas, hechos que las motivará para vivir con el sentimiento que son parte activa de una comunidad, a la cual le contribuye en el desarrollo y el fortalecimiento de las relaciones positivas en la familia y la sociedad.

De lo anterior, se deriva la importancia del grupo al compartir intereses, sueños, objetivos y metas, aceptando la diferencia, siendo inclusivas para dinamizar procesos de bienestar psicológico, puesto que le abren el espacio a la participación autónoma para el desarrollo de las funciones que, como grupo, deben cumplir para alcanzar los objetivos comunes.

Recomendaciones

Las necesidades que surgieron en el diálogo con las adultas mayores de la unidad de análisis y de trabajo, se encuentra la necesidad de convertir los espacio de encuentro semanales en sitios de expresión de emociones positivas para el fortalecimiento del bienestar psicológico, factor protector de bienestar individual, familiar y comunitario. En este sentido, se recomienda a la academia profundizar los estudios, en la comprensión del bienestar psicológico, en la mente colectiva de la comunidad, mediante el análisis de la asimilación, asociación, similitud y contraste para la toma de decisiones que contribuyan al bienestar de la comunidad.

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, debe fortalecer y acompañar procesos de investigación, capacitación e intervención en las comunidades vulnerables de las zonas urbanas de manera interdisciplinaria, como gestor del desarrollo de las comunidades en el marco de la responsabilidad social comunitaria.

Fortalecer al psicólogo comunitario en procesos investigativos, para descubrir en la comunidad las virtudes y las fortalezas, las cuales permiten movilizar procesos de cambio, reconociendo que cualquier espacio resulta adecuado para trabajar en el bienestar psicológico, teniendo en cuenta que la salud mental es un asunto interdisciplinario que debe ser abordado de manera integral si se quiere impactar y transformar comunidades vulnerables.

Referencias Bibliográficas

- Araníbar, P. (2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. Serie Población y Desarrollo n° 21*. Santiago de Chile: CELADE- CEPAL.
- Arnal, J., Del Rincón, D. y Latorre, A. (1992). *Investigación educativa. Metodologías de investigación educativa*. Barcelona: Labor.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación* (2da. edición) México: Ed. Pearson.
- Beltrán, A., y Rivas, A. (2013). Intergeneracionalidad y Multigeneralidad en el Envejecimiento y la Vejez. *Revista de Humanidades Tabula Rasa*, (18),310-311-313-314. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/396/39629177014.pdf>
- Blanco, A. (1993). *La psicología comunitaria, ¿una nueva utopía para el final del siglo XX?*. En A. Martín, F. Chacón y M. Martínez. (s.f.). *Psicología Comunitaria*. Madrid: Visor.
- Bonilla, E., y otros. (1997) *Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. 3ra edición. Santa Fe de Bogotá. Ediciones Uniandes.
- Calcaterra. (2015). *Análisis y Comparación entre personas de la tercera edad Institucionalizadas y no Institucionalizadas*. Recuperado de: <file:///C:/Users/WIN7/Downloads/tesis-3986-bienestar.pdf>.
- Castro, A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Paidós: Buenos Aires
- Casullo, M. M. (Ed.) (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Constitución Política de Colombia. (1991). *Información general*. Recuperado de: www.presidencia.gov.co.
- Contreras, Z. (2000). *Factores determinantes que inciden en la calidad de vida en adultos mayores que residen en condiciones de pobreza*. [Tesis]. Universidad de Costa Rica.

- Costa Rica.
- Cronick, K. (2002). Community, Subjectivity, and Intersubjectivity. *American Journal of Community Psychology*, 30(4), 529-546. doi: 10.1023/a:1015860002096
- Dahl- Ostergaard, T., Moore, D., Ramirez, V., Wenner, M., & Bonde, A. (2003). *Desarrollo rural de autogestión comunitaria ¿Qué hemos aprendido?* Washington, D.C.: Banco Interamericano de Desarrollo (BID).
- Declaración Universal de los Derechos Humanos. (1948). *Asamblea General de las Naciones Unidas*. Recuperado de: www.hchr.org.co.
- Delgado, P., & Salcedo, T. (2010). *Aspectos conceptuales sobre los indicadores de calidad de vida. La Sociología en sus escenarios*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Etchevers Goijberg, N. (2008). *La transmisión eficaz de comunicación emocional en la CMO, mediante un nuevo lenguaje complementado*. [Tesis doctoral]. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10366/22641> 2008
- Fals-Borda, O. (1990). La investigación: Obra de los trabajadores. En: *La Investigación Participativa. Dimensión Educativa*.1(2)
- Fernández, C. (2003). *Psicologías sociales en el umbral del siglo XXI*. Madrid: Editorial Fundamentos.
- Fernández, N., Clúa, A., Báez, R., & Ramírez, M. (2000). Estilos de vida, bienestar subjetivo salud de los ancianos. *Revista Cubana de Medicina General*, 1(16), 6-12.
- Guardián, Alicia. (2007) *El paradigma cualitativo en la investigación socio-educativa*. Recuperado de: <https://web.ua.es/en/ice/documentos/recursos/materiales/el-paradigma-cualitativo-en-la-investigacion-socio-educativa.pdf> . Fecha: 6-02-2018

- Ghiso, A. (1999). *Metodología, métodos, técnicas acercamientos: el taller en procesos de investigación interactivos*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/316/31600907.pdf> Fecha: 14-09-2018
- Glick, I., Berman, E., Clarkin, J. & Rait, D. (2001). *Marital and family therapy*. 4th ed. Arlington: American Psychiatric Press.
- Greco, (2010). *Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia the importation of positive emotions on children's mental health promotion*. Argentina: Universidad del Aconcagua.
- Hernández, S. M. (2008). La dimensión afectiva como base del desarrollo humano una reflexión teórica para la intervención en trabajo social. *Eleuthera*, 53-72.
- Hombrados, M. I. (1996). *Introducción a la Psicología comunitaria*. Málaga: Aljibe.
- Iscoc, I. (1974). Community Psychology and the competent community. *American Psychologist*, 1(29), 607-613.
- Kern, M., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2015). A multifaceted approach to measuring wellbeing in students: Application of the PERMA framework. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 262–271. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Lacunza, B. (2014). Las relaciones positivas desde la mirada de los adolescentes. *Psiencia. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7(1), 151–152. doi: 10.5872/psiencia/7.1.020702
- Lapalma, A. (2001). El escenario de la intervención comunitaria. *Revista de Psicología. Universidad de Chile* 10(2), 21.

Lawrence. (2008). *La concientización de Paulo Freire*. Venezuela: Universidad Central de Venezuela.

Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Lazarus, R. (2000). *Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Editorial Paidós.

Lee, H. J., Lyu, J., Lee, C. M., & Burr, J. A. (2013). Intergenerational financial exchange and the psychological well-being of older adults in the Republic of Korea. *Aging and Mental Health*. doi:10.1080/13607863.2013.784955

León D., Rojas, M., Campos, F. (2011). *Guía calidad de vida en la vejez. Herramientas para vivir más y mejor*. Recuperado de: http://adultomayor.uc.cl/docs/guia_calidad_de_vida.pdf [consulta 5 de julio 2015]

L. M. Keyes and Haidt, J. (Eds.). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. Washington, DC: American Psychological Association.

Martín, A. (1998). *Psicología Comunitaria: Fundamentos y aplicaciones*. Madrid. Síntesis.

Martín, A., Chacón, F. y Martínez, M. (1993). *Psicología Comunitaria*. Madrid: Visor.

Mella Olando Grupos focales (“focus groups”). (2000). *Técnica de investigación cualitativa, Publicado como Documento de Trabajo N° 3*. Santiago, Chile: CIDE.

Miguel Calvo, E. (2011). *Emociones y desigualdades sociales: el caso del miedo*. En S. Gallego Trijueque & E. Díaz Cano (Coords.) (s.f.). *IX Premio de Ensayo Breve de la Asociación Castellano Manchega de Sociología “Fermín Caballero”* Toledo: Asociación Castellano-Manchega de Sociología.

- Montero, M (2003) *El fortalecimiento de la comunidad. En Teoría y Práctica de la Psicología Comunitaria*. Buenos Aires: Paidós.
- Montero, M. (2006). *Hacer para transformar. El método en la psicología comunitaria*. Buenos Aires: Paidós.
- Montero, M. (2004). *Introducción a la Psicología Comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires: Paidós.
- Montero, M. (2004). *Procesos psicosociales comunitarios. En Introducción a la Psicología Comunitaria*. Buenos Aires: Paidós.
- Montero, M. (2005). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria. La tensión entre comunidad y sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- Morelli, S. A., Lee, I. A., Arnn, M. E., & Zaki, J. (2015). Emotional and instrumental support provision interact to predict well-being. *Emotion*, 15(4), 484-493.
doi:10.1037/emo0000084
- Murillo, J., y Martínez, C. (2018). *Investigación Etnográfica, universidad autónoma de Madrid*. Recuperado de: https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/I_Etnografica_Trabajo.pdf Fecha: 13-05-2018
- Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*. España: Paidós.
- Organización Mundial de la Salud (2002). *Envejecimiento activo: un marco político*. Santafé de Bogotá: s.n.
- Organización Panamericana de la Salud. (1997). *Municipios Saludables por la Paz. Una estrategia de promoción de la salud para el desarrollo local y la construcción de sociedades no violentas*. Santafé de Bogotá: s.n.

Pérez, M. (2001). *Afectos, Emociones y Relaciones en la Escuela*. Barcelona: Editorial Grao.

Pérez, M. (1994) *Paradigmas cuantitativo y cualitativo y metodología de la investigación 1*.

Recuperado de: <http://eduteka.icesi.edu.co/gp/upload/ed30c96e1724da08bf8c3133bf73c2b3.pdf> Fecha: 7-02-2018

Rodríguez Gómez, G.; Gil Flores, J. y García Jiménez, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.

Román, F., González, J., Fernández-Bauzó, E., Cruz, E. & Ávila, M. (2003). *Masculino que ninguno. Una perspectiva sociopersonal del género, el poder y la violencia*. Santo Domingo: Editorial Centenario.

Ruedas, M., Ríos, M., y Nieves, F. (2008) Hermenéutica: La roca que rompe el espejo. *Revista investigación y posgrados*. 24(2), 188- 201. Recuperado de:
<file:///C:/Users/crdp/Downloads/Dialnet-HermeneuticalaRocaQueRompeElEspejo-3620425.pdf> Fecha: 8-02-2018

Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
doi:10.1007/s10902-006-9019-0

Salgado. (2007). *La Teoría y Práctica de la Prosocialidad y las aplicaciones de la Logoterapia (tesis de maestría)*. Instituto Colombiano de Logoterapia. Barcelona, España: Universidad Autónoma de España.

Sánchez Vidal, A. (1991). *Psicología comunitaria. Bases conceptuales y operativas. Métodos de intervención*. Barcelona: PPU.

- Santamaria, P. y otros. (2010) *Afectaciones del abandono en seis personas de la tercera*.
Recuperado de: <https://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/2345/1/2010-28P-10.pdf> Fecha: 13-10-2018
- Sanz, F. (2003a). *Los vínculos amorosos* (4ª. Ed.). Barcelona: Kairós.
- Sanz, F. (2003b). *Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Barcelona: Kairós
- Seligman, M. (2009, junio), Especial Lecture. Trabajo presentado en First World Congress on Positive Psychology. *International Positive Psychology Association, Philadelphia*, 1(2).
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002) *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Editorial Zeta.
- Seligman, M.E.P. (2011). *La vida que florece*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. (2012). *PERMA Questionnaire*. Recuperado de <https://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu/>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *An introduction. American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman y otros (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(1), 410- 421.
- Silveira, M. (2014). *El arte de las relaciones personales*. Madrid: Alba Editorial.
- Schmelkes, S. (1991). *Fundamentos teóricos de la investigación participativa*. En C. Picón (Coord.), *Investigación participativa: Algunos aspectos críticos y problemáticos*. Pátzcuaro: CREFAL.

- Taylor, S.J., y Bogdán, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos en investigación. La búsqueda de los significados*. España: Ed. Paidós.
- Torres, A. (s.f.). *Estrategias y técnicas de investigación cualitativa*. Bogotá: Guadalupe.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds.). (2008). *Bienestar: Fundamentos científicos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Villarrubia, I.; M. García Bermejo; C. Rollán García (2005). Relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida. Educación y futuro. *Revista de investigación aplicada y experiencias educativas*. 1(12), 141-150.
- Zapf, D. (2002). Emotion work and psychological wellbeing. A review of the literature and some conceptual considerations. *Human Resource Management Review*, 12(1), 237-268.

ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de variables

Categoría	Subcategorías	Concepto	Preguntas orientadoras
<p>Bienestar psicológico.</p> <p>Constructo no medible que está conformado por diferentes elementos: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, Sentido, logro</p>	Emociones positivas	<p>"Sentimientos orientados hacia los otros congruentes con el bienestar percibido para otra persona" (Batson, 1991), los cuales pueden ser complementados por otras emociones positivas, tales como la simpatía, la compasión o la ternura.</p>	<p>¿Cuáles son las emociones más importantes que le generan su experiencia relacionada con el grupo Oasis?</p> <p>¿Qué emociones más gratificantes recuerda en la historia del grupo Oasis?</p>
	Compromiso	<p>Compromiso y lazos emocionales compartidos: pertenecer a una comunidad significa compartir fechas y acontecimientos especiales, conocer a la gente por su nombre y sobrenombre, mantener relaciones estrechas y afectivas con muchas personas, saber que se cuenta con ellas en momentos de alegría y de tristeza. Según McMillan y Chavis (1986)</p>	<p>¿Cómo considera usted que es su compromiso con el grupo?</p> <p>¿Cómo considera usted que ha sido el compromiso de sus compañeras con el grupo?</p> <p>¿Cómo considera usted que el compromiso del grupo ha impactado a usted, su familia y la comunidad?</p>
	Relaciones positivas	<p>Es el elemento que, con mayor correlación con la felicidad, es la manera en cómo nos comportamos y relacionamos con otras personas; bondad, compasión, altruismo, empatía son algunos temas que</p>	<p>¿Cómo son las relaciones personales que se dan al interior del grupo?</p>

		aborda este elemento. Seligman (2002)	<p>¿Qué aspectos de la relación interpersonal que se dan al interior del grupo le generan bienestar?</p> <p>¿Cómo describe ese bienestar?</p> <p>¿Cómo afectan a la comunidad las relaciones interpersonales que se dan a partir del grupo a la comunidad?</p>
	Sentido	McMillan (1996) y McMillan y Chavis (1986: 9) definen el SdeC como el "sentido que tienen los miembros [de una comunidad] de pertenecer, el sentimiento de que los miembros importan los unos a los otros y al grupo. Y una fe compartida de que las necesidades de los miembros serán atendidas mediante su compromiso de estar juntos"	<p>¿Cuál fue el momento más feliz que el grupo ha vivido hasta el momento?</p> <p>¿Qué sentido le dio el grupo a sus vidas?</p>
	Logro	Objetivos comunitarios, buscan con ello obtener visibilidad, ocupar posiciones de poder, reconocimiento y prestigio. También hemos visto cómo tal motivación limita a otros miembros de la comunidad y llega, incluso, a bloquear sus iniciativas y logros. Batson, Ahmad y Tsang (2002: 434-435)	<p>¿Qué beneficios y logros ha recibido del grupo de adulto mayor? ¿por qué?</p> <p>¿Qué iniciativas y proyectos ha realizado el grupo Oasis?</p>
Procesos psicosociales Son procesos que influyen	Habitación	Comportamiento cotidiano maquinal que no requiere ser pensado ni planificado, pues se efectúa de manera casi automática;	¿Alguna vez ha percibido que el grupo tiene bajas expectativas de

<p>en las relaciones sociales de las personas y a su vez están influidos por las circunstancias sociales y que suponen subprocesos de carácter cognoscitivo, emotivo, motivacional que tienen consecuencias conductuales</p>		<p>supone el uso de pautas sociales y culturales no expresadas unidas a expectativas sociales implícitas. Facilita la vida social al liberar de la planificación, reflexión y decisión una serie de comportamientos que son parte de la vida diaria. Puede llevar a reproducir irreflexiva y acríticamente circunstancias de vida que pueden ser perjudiciales para las personas (Introducción a la Psicología Comunitaria Maritza Montero)</p>	<p>cambio, que se conforma con lo que tiene y está viviendo?</p> <p>¿Se han creado comportamientos mecánicos, no mediada por la reflexión ni por decisiones claras?</p>
	<p>Naturalización</p>	<p>Proceso mediante el cual ciertos fenómenos y pautas de comportamientos son considerados como el modo de ser de las cosas en el mundo, como parte esencial de la naturaleza de la sociedad. Es responsable del mantenimiento y facilitación de circunstancias propias de la vida cotidiana y también de la aceptación de aspectos negativos que pueden hacer difícil, cuando no insostenible, la vida de las personas. (Introducción a la Psicología Comunitaria Maritza Montero)</p>	<p>¿El grupo de adulto mayor acepta pasivamente los aspectos negativos que atentan contra la existencia del grupo?</p> <p>¿El grupo observa los conocimientos externos como algo natural y sin consecuencias?</p>
	<p>Familiarización</p>	<p>Proceso cognoscitivo consistente en hacer que lo extraño se asimile y se parezca a lo conocido, de manera que no sólo sea aceptable sino además fácilmente manejable por la persona. Utiliza mecanismos de clasificación, categorización, etiquetamiento, denominación y explicación que, sujetos a una lógica específica, permiten asumir lo extraño acercándolo mediante los mecanismos indicados a lo ya conocido, asemejándolo a lo</p>	<p>¿Los sucesos extraños se hacen familiares, conocidos o sabidos?</p> <p>¿El grupo es permanente y tiene un estatus ante otros grupos de adultos mayores?</p>

		sabido. (Introducción a la Psicología Comunitaria Maritza Montero)	
	Problematización y desnaturalización	<p>Problematización: Proceso de análisis crítico de las circunstancias de vida y del rol que en ellas desempeña la persona, que cuestiona las explicaciones y las consideraciones habituales acerca de esas circunstancias.</p> <p>Desnaturalización: Examen crítico de aquellas nociones, creencias y procedimientos que sostienen los modos de hacer y de comprender en la vida cotidiana, de tal manera que lo naturalizado sea desprovisto de su naturalidad mostrando su carácter construido. Consiste en problematizar el carácter esencial y natural adjudicado a ciertos hechos o relaciones, revelando sus contradicciones, así como su vinculación con intereses sociales o políticos. (Introducción a la Psicología Comunitaria Maritza Montero)</p>	<p>¿Se hacen análisis y se problematizan los c beneficios obtenidos en el grupo?</p> <p>¿Los integrantes del grupo hacen evaluación de necesidades y recursos disponible en el grupo?</p>
	Concientización y desideologización	<p>Concientización se entiende el proceso de movilización de la conciencia, de carácter liberador, respecto de situaciones, hechos o relaciones, causas y efectos hasta ese momento ignorados o inadvertidos, pero que inciden de una manera que los sujetos de ese proceso consideran negativa.</p> <p>Desideologización: es la Construcción y reconstrucción de una conciencia integral, no fraccionada, mediante la cual se produce una comprensión del mundo en que se vive y de las</p>	<p>¿El grupo es consiente que tiene un compromiso con la sociedad en que vive, en el sentido de que asume su rol activo en ella?</p> <p>¿Cómo el grupo se actualiza sin dejar de lado los logros y las metas alcanzados hasta el momento?</p>

		circunstancias de vida, en lo que tiene de totalidad. Conlleva un proceso de producción de conocimiento que conduce a establecer causas y conexiones, disipando la ignorancia necesaria para mantener cierto estado de cosas. (Introducción a la Psicología Comunitaria Maritza Montero)	
--	--	--	--

Anexo B. Consentimiento informado para participar en la investigación

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
CEAD- PASTO**

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN:

(En cumplimiento de la Ley 1090 de 2006. artículo 5 y artículo 36 ordinal i)

Investigador principal: Miguel Ángel Ceballos Botina, Maestrante en Psicología Comunitaria

Grupo investigado: Adulto mayores de 65 a 83 años de edad.

Proyecto: Procesos psicosociales comunitarios en el marco del bienestar psicológico que construyen adultos mayores del grupo Oasis en la ciudad de pasto, en el año 2018.

Objetivo: Comprender los procesos psicosociales comunitarios en el marco de bienestar psicológico que construyen adultos mayores en el grupo no institucionalizado Oasis, en la ciudad de Pasto en el año 2018

Municipio de: Pasto: **Departamento:** Nariño: **Fecha:**

Le invitamos a participar de la investigación, esta es total mente libre y voluntaria, las identidades y datos personales, obtenidos se salvaguardarán bajo estricta confidencialidad y será usado con fines estrictamente académicos. Se aclara que el proceso de entrevista es independiente a cualquier organismo de estado y no implicaría en ningún caso un compromiso contractual. Los resultados serán divulgados una vez se finalice con el proceso investigativo Yo, _____, identificado(a) con cédula de ciudadanía No. _____ de _____, informado(a), sobre el propósitos y objetivos, que se llevarán a cabo en el proceso de investigación, autorizo a _____, Maestrante de Psicología Comunitaria, de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), identificado con cédula de ciudadanía No. _____ expedida en _____, para que realice la investigación enmarcada en la ética y la dignidad humana..

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido en su totalidad.

MIGUEL ANGEL CEBALLOS BOTINA

Investigador

C.C.N. 5278949 de La Florida Nariño

Mig2802@gmail.com

Teléfono- 3113315336

Participante

CC

Correo electrónico

Teléfono

Anexo C. Entrevista

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES CEAD- PASTO

PROCESOS PSICOSOCIALES COMUNITARIOS EN EL MARCO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO QUE CONSTRUYEN ADULTOS MAYORES DEL GRUPO OASIS EN LA CIUDAD DE PASTO, EN EL AÑO 2018.

Objetivo: Comprender los procesos psicosociales comunitarios en el marco de bienestar psicológico que construyen adultos mayores en el grupo no institucionalizado Oasis, en la ciudad de Pasto en el año 2018

ANEXO: Guion Entrevista en Profundidad Adulto Mayor

Emociones positivas

1. ¿Cuáles son las emociones más importantes que generan su experiencia de grupo en el grupo Oasis?
2. ¿Qué emociones gratificantes recuerda en la historia del grupo Oasis?

Compromiso

3. ¿Cómo considera usted que es su compromiso con el grupo?
4. ¿Cómo se han comprometido sus compañeras con el grupo Oasis?
5. ¿Cómo considera usted que el compromiso del grupo ha impactado a usted, su familia y la comunidad?

Relaciones positivas

6. ¿Cómo son las relaciones personales que se dan al interior del grupo?
7. ¿Qué aspectos de las relaciones interpersonales que se dan al interior del grupo le generan bienestar?
8. ¿Cómo describe el bienestar que le produce ser parte del grupo?
9. ¿Cómo afectan a la comunidad las relaciones interpersonales que se dan a partir del grupo?

Sentido

10. ¿Qué sentido le da las experiencias del grupo a sus vidas?
11. ¿Cómo ha transformado, su vida, su familia y su comunidad, la experiencia con el grupo Oasis?

Logro

12. ¿Qué logros ha alcanzado al ser miembro del grupo de adulto mayor?
13. ¿Qué logros se ha alcanzado a partir de la experiencia del grupo Oasis, para la comunidad?

Habitación, Naturalización, Familiarización, Problematización y desnaturalización, Concientización y desideologización

14. ¿Cuáles son las principales transformaciones o movilizaciones alcanzadas por el grupo Oasis a través de su historia?
15. ¿Cuáles son los cambios personales, más relevantes que se han identificado hasta el momento como aporte del grupo a través de su historia de vida?
16. ¿Cuáles son los cambios familiares más relevantes que se han identificado hasta el momento como aporte del grupo a través de la de su historia de vida?
17. ¿Cuáles son los cambios comunitarios más relevantes que se han identificado hasta el momento como aporte del grupo a través de la de su historia de vida?
18. ¿Cómo considera que se verá el grupo Oasis en cinco años, en cuanto a logros y dificultades?

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
CEAD- PASTO**

**PROCESOS PSICOSOCIALES COMUNITARIOS EN EL MARCO DEL BIENESTAR
PSICOLÓGICO QUE CONSTRUYEN ADULTOS MAYORES DEL GRUPO OASIS EN
LA CIUDAD DE PASTO, EN EL AÑO 2018.**

Objetivo: Comprender los procesos psicosociales comunitarios en el marco de bienestar psicológico que construyen adultos mayores en el grupo no institucionalizado Oasis, en la ciudad de Pasto en el año 2018

ANEXO: Guion Para familia En profundidad- Adulto Mayor

Emociones positivas

1. ¿Cuáles son las emociones más importantes que le generan a su adulto mayor la experiencia relacionada con el grupo Oasis?
2. ¿Qué emociones gratificantes recuerda como importantes en su adulto mayor, en la historia del grupo Oasis?

Compromiso

3. ¿Cómo considera usted que es el compromiso de su adulto mayor, con el grupo?
4. ¿Cómo se han comprometido las compañeras de su adulto mayor, con el grupo Oasis?
5. ¿Cómo considera usted que el compromiso del grupo ha impactado a usted, su familia y la comunidad?

Relaciones positivas

6. ¿Cómo son las relaciones personales que se dan al interior del grupo?
7. ¿Qué aspectos de las relaciones interpersonal que se dan al interior del grupo le generan bienestar a su adulto mayor?
8. ¿Cómo describe el bienestar que le produce ser parte del grupo a su adulto mayor?
9. ¿Cómo afectan a la comunidad las relaciones interpersonales que se dan a partir del grupo?

Sentido

10. ¿Qué sentido les da las experiencias del grupo a sus vidas?
11. ¿Cómo ha transformado la vida de su adulto mayor, su familia y su comunidad, respecto a las experiencias vividas en el grupo Oasis?

Logro

12. ¿Qué logros ha alcanzado su adulto mayor, al ser miembro del grupo de adulto mayor?
13. ¿Qué logros se ha alcanzado a partir de la experiencia del grupo Oasis, para la comunidad?

Habitación, Naturalización, Familiarización, Problematización y desnaturalización, Concientización y desideologización

14. ¿Cuáles son las principales transformaciones o movilizaciones alcanzadas por el grupo Oasis a través de su historia?
15. ¿Cuáles son los cambios personales, más relevantes que se han identificado hasta el momento en su adulto mayor, como aporte del grupo a través de su historia de vida?
16. ¿Cuáles son los cambios familiares más relevantes que se han identificado hasta el momento como aporte del grupo a través de su historia de vida a su adulto mayor?
17. ¿Cuáles son los cambios comunitarios más relevantes que se han identificado hasta el momento como aporte del grupo a través de su historia de vida?
18. ¿Cómo considera que se verá el grupo Oasis en cinco años, en cuanto a logros y dificultades?

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
CEAD- PASTO**

**PROCESOS PSICOSOCIALES COMUNITARIOS EN EL MARCO DEL BIENESTAR
PSICOLÓGICO QUE CONSTRUYEN ADULTOS MAYORES DEL GRUPO OASIS EN
LA CIUDAD DE PASTO, EN EL AÑO 2018.**

Objetivo: Comprender los procesos psicosociales comunitarios en el marco de bienestar psicológico que construyen adultos mayores en el grupo no institucionalizado Oasis, en la ciudad de Pasto en el año 2018

ANEXO: Guion para la Comunidad En profundidad

Emociones positivas

1. ¿Cuáles son las emociones más importantes que le generan al observar la experiencia relacionada con el grupo Oasis?
2. ¿Qué emociones gratificantes recuerda de la historia del grupo Oasis?

Compromiso

3. ¿Cómo considera usted que es el compromiso del adulto mayor con el grupo?
4. ¿Cómo considera usted que el compromiso del grupo ha impactado al mismo adulto mayor, su familia y la comunidad?

Relaciones positivas

5. ¿Cómo cree que son las relaciones personales, que se dan al interior del grupo?
6. ¿Qué aspectos de las relaciones interpersonales que se dan al interior del grupo pueden generar bienestar al adulto mayor?
7. ¿Cómo describe el bienestar que le puede producir ser parte del grupo al adulto mayor?
8. ¿Cómo afecta en la comunidad las relaciones interpersonales que se dan a partir del grupo Oasis?

Sentido

9. ¿Qué sentido y que aprendizajes le dan las experiencias del grupo a su vida?
10. ¿Cómo considera usted que se ha transformado la vida del adulto mayor, en su familia y su comunidad del grupo Oasis?

Logro

11. ¿Qué logros considera ha alcanzado el adulto mayor, al ser miembro del grupo Oasis?
12. ¿Qué logros se ha alcanzado a partir de la experiencia del grupo Oasis, para la comunidad?

Habitación, Naturalización, Familiarización, Problematización y desnaturalización, Concientización y desideologización

13. ¿Cuáles son las principales transformaciones o movilizaciones que usted considera alcanzadas por el grupo Oasis a través de su historia?
14. ¿Cuáles son los cambios personales, más relevantes que usted ha identificado hasta el momento en los adultos mayores, y como considera el aporte a través de historia del grupo?
15. ¿Cómo considera que pueden ser los cambios familiares más relevantes hasta el momento como aporte del grupo Oasis al adulto mayor?
16. ¿Cuáles son los cambios comunitarios más relevantes que se han identificado hasta el momento como aporte del grupo a través de la de su historia del grupo?
17. ¿Cómo considera que se verá el grupo Oasis en cinco años, en cuanto a logros y dificultades?

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
CEAD- PASTO**

**PROCESOS PSICOSOCIALES COMUNITARIOS EN EL MARCO DEL BIENESTAR
PSICOLÓGICO QUE CONSTRUYEN ADULTOS MAYORES DEL GRUPO OASIS EN
LA CIUDAD DE PASTO, EN EL AÑO 2018.**

Objetivo: Comprender los procesos psicosociales comunitarios en el marco de bienestar psicológico que construyen adultos mayores en el grupo no institucionalizado Oasis, en la ciudad de Pasto en el año 2018

ANEXO: Guion Sondeo de Opinión

Emociones positivas

1. ¿Qué emociones le generan a usted la experiencia del grupo de adulto mayor Oasis en la comunidad?

Compromiso

2. ¿Cómo observa usted el compromiso de los adultos mayores con el grupo Oasis?

Relaciones positivas

3. ¿Qué tan importante ve usted las relaciones interpersonales que se dan desde el grupo con la comunidad?

Sentido

4. ¿Usted considera que la experiencia del grupo Oasis ha transformado la comunidad?

Anexo D. Matriz de vaciado de información

**COMUNIDAD
REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD**

Subcategorías	Preguntas	RC- 1
Emociones positivas	1.- ¿Cuáles son las emociones más importantes que le generan al observar la experiencia relacionada con el grupo Oasis?	Si yo voy como observador no me genera nada porque yo soy un observador, yo llegue la primera vez a observar y de la primera observación que es lo que identifico a mí no me va a generar nunca nada porque no soy una persona vivencial una persona directa, si usted estuviera en un grupo le genera emociones. Por lo tanto, implica uno estar adentro del grupo las diferentes situaciones que sedan dentro del grupo
	2.- ¿Qué emociones gratificantes recuerda de la historia del grupo Oasis?	Los grupos desde el componente psicológico no solamente vivencian una sola dimensión, en la parte psicológica mejoramiento de la auto estima, pero hay otros componentes que son importantes como el componente social los seres humanos por naturaleza somos seres sociables vivimos en comunidad entonces salen otros aspectos como el educativo, el cultural, el comunitario, el espiritual, el recreativo
Compromiso	3.- ¿Cómo considera usted que es el compromiso del adulto mayor con el grupo?	Es bueno, los adultos mayores manejan algo que no nosotros no tenemos en cuenta que es el lenguaje del amor porque todo lo que se proponen lo hacen y obedecen al líder y si este es proactivo mucho mejor cumpliendo con un cronograma que al principio de años lo hacen o sea que se reúnen porque le tiene amor a sus compañeras y a las actividades que hacen y esto los mantiene unidos. También es importante tener en cuenta la condición de vida que tienen en sus hogares, los hijos ocupados dedicados ellos se dedican a las labores del hogar, casi que la autonomía la razón de ser de ellos se identifican no tanto con la vivencia que tienen en su hogar y donde reconocer realmente que son personas es en los

		grupos porque allí se encuentra gente de su misma edad con sus experiencias situaciones difíciles que viven de maltrato tanto físico como psicológico y esto lo comparten en el grupo.
	4.- ¿Cómo considera usted que el compromiso del grupo ha impactado al mismo adulto mayor, su familia y la comunidad?	En el grupo se sienten personas útiles, se sienten capaces de hacer cosas diferentes a las rutinarias de los hogares, en la familia aportan con la independencia pueden hacer sus propias actividades sin que tenga que estar una persona ayudándoles, en la comunidad sensibilizan para que las instituciones se preocupen por esta población que esta oculta requiere visualizarla y prestarle la atención que requiere.
Relaciones positivas	5.- ¿Cómo cree que son las relaciones personales, que se dan al interior del grupo?	La verdad lo considero que son buenas, pero en nuestra cultura, en nuestra idiosincrasia no dejan de presentarse situaciones anómalas, pero porque los pastusos somos así, pero en general las relaciones son buenas de respeto, convivencia, camaradería
	6.- ¿Qué aspectos de las relaciones interpersonales que se dan al interior del grupo pueden generar bienestar al adulto mayor?	Más como situaciones un ejemplo las viejas tecas les aporta muchísimo en la parte de relaciones interpersonales, en lo psicológico, en lo social, la comunicación que les permite disfrutar de una manera armónica, los paseos medio de distracción y de esparcimiento.
	7.- ¿Cómo describe el bienestar que le puede	Primero le produce bienestar emocional, bienestar de tener otra familia donde se siente acogido, en lo físico disminuye los riesgos de enfermedades o por lómenos controla algunas patologías como hipertensión, obesidad entre otros porque esto

	producir ser parte del grupo al adulto mayor?	depende más de los hábitos saludables que mantengan en cada hogar sobretodo en la alimentación.
	8.- ¿Cómo afecta en la comunidad las relaciones interpersonales que se dan a partir del grupo Oasis?	En el aporte que hacen, si observamos hay adultos mayores en los comités de vigilancia, en comité de veeduría ciudadana, en las juntas de acción comunal, en los grupos de oración, en los comités de salud y en muchas otras actividades donde ellos aportan con su experiencia al mejoramiento de las relaciones sociales y que esto no se tiene en cuenta
Sentido	9.- ¿Qué sentido y que aprendizajes le dan las experiencias del grupo a su vida?	Yo he aprendido mucho de ellos he aprendido a ver la vida de otra forma como luchar por el adulto mayor, estar pendiente de ellos, buscando el componente de bienestar en educación, en cultura, en lúdica, espiritualmente, en participación, porque si hay algo que el ser humano debe tener claro es el sentido de la existencia y yo tengo muy claro porque estoy viviendo en esta tercera dimensión y en esta vida ocasional, entonces esto no es lo último esto es un aprendizaje contante para ser feliz porque el fin del ser humano es ser feliz y hacer feliz a los demás disfrutando de lo que se hace
	10.- ¿Cómo considera usted que se ha transformado la vida del adulto mayor, en su familia y su comunidad del grupo Oasis?	Para muchos adultos mayores apenas están empezando a vivir porque cada día es un nuevo comienzo con un nuevo propósito para vivir; para la familia se benefician porque no tienen a una persona aislada que hace estorbo que no hallan que hacer porque está enferma, aburrida, malgeniada, deprimida, en el grupo se enferma menos porque están activos entonces las familias empiezan a darles apoyo; en la comunidad ya no solamente forman parte de la comunidad sino que aportan en su comunidad, en su barrio, en la vereda donde quiera que estén los adultos mayores son personas que contribuyen con su experiencia y su conocimiento
Logro	11.- ¿Qué logros considera ha alcanzado	El mayor logro creo que es el de la participación como derecho fundamental consagrado en la constitución política de Colombia como es la asociatividad a

	<p>el adulto mayor, al ser miembro del grupo Oasis?</p>	<p>pesar de que se está asumiendo un rol que le pertenece al estado y al gobierno, otro logro puede ser a nivel espiritual sentirse bien, a nivel de participación aumenta el auto estima ya no piensan en que la vida se terminó en este caso no apenas están empezando a vivir porque estaban encerrados en sí mismos, por su familia y la misma comunidad</p>
	<p>12.- ¿Qué logros se ha alcanzado a partir de la experiencia del grupo Oasis, para la comunidad?</p>	<p>Los logros podríamos decir que el hecho de estar organizados es un logro y pienso que el logro más importante es ser un grupo auto sostenible que se convierte en modelo a nivel Municipal, Departamental, Nacional e internacional para mantenerse sin recursos del Estado porque si no hubiera estos grupos un adulto mayor solo no creo que salieran hacer ejercicio; el logro es la asociatividad, la organización que les permite una participación de ser autónoma, independiente y útil a su familia y la comunidad.</p>
<p>Habitación</p>	<p>13.- ¿Cuáles son las principales transformaciones o movilizaciones que usted considera alcanzadas por el grupo Oasis a través de su historia?</p>	<p>Las movilizaciones que sedan no son en alto porcentaje por la edad, su movilidad, la enfermedad, la dependencia, pero el estar organizados en grupo es el único camino que se convierte en la salvación para los adultos mayores porque en el grupo han aprendido a crecer, a expresarse en muchas formas y de allí les ha dado pie para que para que participen en juntas de acción comunal, que sean veedores, que sean líderes comunitarios</p>
<p>Naturalización</p>	<p>14.- ¿Cuáles son los cambios personales, más relevantes que usted ha identificado hasta el momento en los adultos mayores, y como considera el</p>	<p>Los adultos mayores ganaron autonomía porque antes eran muy dependientes del esposo, el esposo, de los hijos, de los nietos, porque primero la dependencia económica, la dependencia afectiva, en el grupo ganaron autonomía por cuanto ya son personas que se pueden movilizar solos que van a las actividades solos, cuando las familias deciden acompañarlos es por voluntad propia. Otro aspecto en ellos el auto estima ya no son personas que viven en función de que yo no puedo, que el qué dirán, afortunadamente que vean el parque gente haciendo ejercicio es natural antes era mal visto muchas veces se sufría de agresiones verbales como vagos que</p>

	aporte a través de historia del grupo?	no tienen nada que hacer y físicas le lanzaban cascaras de naranja o banano. Lo más satisfactorio es mirara a nuestros padres, a nuestros abuelos que hacen ejercicio esto es ganancia y un gran aporte la familia y a la comunidad
Familiarización	15.- ¿Cómo considera que pueden ser los cambios familiares más relevantes hasta el momento como aporte del grupo Oasis al adulto mayor?	Los primeros cambios que se dan es cuando hay bienestar mental la persona no permanece tan temperamental, malgeniado, poniendo problemas. En la familia lógicamente cambian las relaciones interpersonales, como en el grupo permanecen ocupados y productivos la familia se beneficia porque ven en el adulto mayor una persona ejemplo de vida por que enseñan a los de menor edad a ver la vida de otra forma de tal manera que beneficia a la familia y no van a ver al abuelito como un estorbo que hay que esconderlo, sino que es una persona que apoya a la familia que quiere contribuir, que es la persona que lleva ideas por que demuestran que quieren trabajar y colaborar en las diferentes labores de la casa
Problematización	16.- ¿Cuáles son los cambios comunitarios más relevantes que se han identificado hasta el momento como aporte del grupo a través de la de su historia del grupo?	Uno muy importante es en el ornato en el mantenimiento del espacio público ¿Por qué? En los sitios donde hacen las diferentes actividades sea este parque, salón comunal, colegio, polideportivo etc, nunca mirara usted que el espacio después de sus actividades que con basura o destruido, siempre lo mantiene limpio y bien tratado
Desnaturalización, Concientización y Desideologización	17.- ¿Cómo considera que se verá el grupo Oasis en cinco años, en cuanto a logros y dificultades?	Pienso que el grupo va a cambiar, va a mejorar porque está en un proceso de construcción, de ajuste, de reconocimiento demostrando que se puede estar bien sin el aporte de las instituciones gubernamentales y esto hace que las administraciones tomen cartas en el asunto y cumplan con las normas creadas en beneficio de esta población. Como todos sabemos esta población está creciendo el número de integrantes aumentará. En cuanto a la dificultad es que se observa que el asistencialismo por las instituciones del Estado convierte a estas personas en objetos útiles de los políticos

		de turno, esto ira en detrimento de su salud, de las relaciones interpersonales y del aporte que pueden brindarle a la comunidad
--	--	--

COMUNIDAD EDUCATIVA

Subcategorías	Preguntas	CE- 1	CE- 2	CE- 3
Emociones positivas	1.- ¿Cuáles son las emociones más importantes que le generan al observar la experiencia relacionada con el grupo Oasis?	Las emociones generadas a raíz de la observación del Grupo de Adultos Mayores Oasis, son de admiración, solidaridad y satisfacción por lo mucho que se aprende de este grupo social	Alegría, felicidad de ver al grupo como hacen ejercicio y como comparten ese compañerismo esa amistad	Las mociones que me generan son de alegría, de esperanza, de amor porque demuestran que el ser humano debe mantenerse saludable hasta los últimos instantes de la vida
	2.- ¿Qué emociones gratificantes recuerda de la historia del grupo Oasis?	Es gratificante saber que existen grupos donde son respetados y donde cada persona es reconocida como lo que es, un ser humano íntegro	La unión, la familiaridad y el compromiso de reunirse para hacer los ejercicios físicos para la su salud	En el tiempo que he podido observarlas es de esperanza e inspiración porque tocan el corazón y hacen reflexionar en la vida y sus diferentes altibajos
Compromiso	3.- ¿Cómo considera usted que es el compromiso del adulto mayor con el grupo?	El compromiso del adulto mayor es sincero y consciente	Se ve que eso depende de cada una de las personas que integran el grupo y por eso se ven muy comprometidas	Es de entrega y perseverancia para ponerse sus propias metas y lograr sus objetivos
	4.- ¿Cómo considera usted que el	Es muy importante el impacto para sí mismo por	Yo creo que el compromiso del	Los grupos hacen presión sobre sus miembros y les obliga a

	compromiso del grupo ha impactado al mismo adulto mayor, su familia y la comunidad?	sus realizaciones y aprendizaje, pero más importante para su familia pues cambia, resignifica el concepto que tenían acerca del abuelo, al cambiarlo por un ser útil a la sociedad y a la familia misma	grupo impacta individualmente manteniéndolo activo al adulto mayor, para la familia haciendo que el adulto sea más colaborador y a la comunidad no se vean ancianos en los parques sentados sin hacer nada	seguir unas normas las cuales deben cumplirse si quieren seguir siendo parte de ese grupo. El impacto está en el cambio de normas rutinarias por normas persuasivas que les obliga a tener unos comportamientos adecuados al grupo, a la familia el hecho de cambiar de rutina mejora las relaciones interpersonales, a la comunidad le crea otro tipo de representación para que movilice procesos de validación a grupos que antes no se miraba.
Relaciones positivas	5.- ¿Cómo cree que son las relaciones personales, que se dan al interior del grupo?	Las relaciones al interior del grupo, son de respeto y aceptación por sí mismos y por sus compañeros de trabajo	Las relaciones se ven buenas porque parecen que todas son de la misma familia	Pienso que son de entendimiento, de cordialidad, de afectividad, de gratitud por todos esos momentos que comparten y les hacen sentir que vale la pena vivir sin tener encima la edad.
	6.- ¿Qué aspectos de las relaciones	Dichas relaciones generan bienestar y satisfacción entre	Pienso que les puede generar	Si hablamos de bienestar este comprende la superación de las

	<p>interpersonales que se dan al interior del grupo pueden generar bienestar al adulto mayor?</p>	<p>ellos y para el grupo, deseos de continuar y salir adelante con sus propósitos personales y colectivos</p>	<p>bienestar el hecho de compartir un rato con sus compañeras</p>	<p>necesidades básicas como alimento, trabajo, salud, educación entre otras y está relacionada con el equilibrio de los sentimientos y emociones que hacen de las personas unos seres difíciles de contentar y de entenderlos.</p>
	<p>7.- ¿Cómo describe el bienestar que le puede producir ser parte del grupo al adulto mayor?</p>	<p>Alegría, satisfacción y compromiso</p>	<p>Se rejuvenecen y son más activas prolongando mejorando su salud y su vida</p>	<p>El bienestar se relaciona con suplir carencias tangibles como intangibles para el caso es buscar momentos de alegría, de gratificación, de encontrar momentos de serenidad de calma, de escuchar palabras de esperanza, de encontrar momentos de inspiración y diversión</p>
	<p>8.- ¿Cómo afecta en la comunidad las relaciones interpersonales que se dan a partir del grupo Oasis?</p>	<p>Para la comunidad es importante porque se renueva el concepto de que sus abuelos son personas, seres humanos que merecen atención, cuidado y de quienes se puede aprender</p>	<p>Por lo menos llaman la atención a las personas que pasan a las que las vemos todos los días y cuando no están se piensa que les pudo haber pasado</p>	<p>Sensibiliza para que haya tolerancia, aceptación en la diferencia y se reflexione en la práctica de los derechos del adulto mayor, porque estos están reconocidos en la norma, pero no se ejecutan</p>

Sentido	9.- ¿Qué sentido y que aprendizajes le dan las experiencias del grupo a su vida?	Admiración, aprobación y respeto	En el sentido es que mejora la salud y les prolonga la vida, en cuanto al aprendizaje creo que cada día aumenta más su experiencia por lo que se cuentan las historias de sus experiencias	El cuanto al sentido es compartir con los seres más cerca porque la alegría y el buen humor no tiene edad ni condición social, en cuanto a los aprendizajes no hay limitaciones ni restricciones cuando se tiene claro como uno quiere vivir la vejez.
	10.- ¿Cómo considera usted que se ha transformado la vida del adulto mayor, en su familia y su comunidad del grupo Oasis?	Sus vidas se han transformado de manera muy positiva para todos y cada uno de ellos	Pienso que ya no los ven como unas personas inútiles que se convierten en carga, si no que los miran con felicidad porque ayudan en alguna actividad en sus casas	Creo que en el adulto mayor le ha permitido sentirse parte de una sociedad que se crea a través de la agrupación de pares, en la familia reconociendo que la edad no es una enfermedad que es un ciclo en el cual todos estamos llamados cumplirlo, en la comunidad el reconocimiento de que la población envejece y se tiene que buscar estrategias de intervención.
Logro	11.- ¿Qué logros considera ha alcanzado el adulto mayor, al ser	Visibilización en la sociedad, aprobación y realización como ser humano	Pienso que los logros son permanecer en el grupo y participar	Los logros son de motivación para seguir viviendo y explorando nuevas formas de ser feliz y no perder la alegría de compartir siendo útiles a si

	miembro del grupo Oasis?			mismos, a la familia y a la sociedad.
	12.- ¿Qué logros se ha alcanzado a partir de la experiencia del grupo Oasis, para la comunidad?	La comunidad se ha concientizado de la importancia que tiene el adulto mayor en ella, sus realizaciones y sus necesidades	Para la comunidad de pronto que las miren haciendo sus ejercicios y que todavía pueden moverse	El reconocimiento por parte de las entidades gubernamentales e instituciones educativas como parte de estudio y ejemplo a las generaciones que se están formando
Habitación	13.- ¿Cuáles son las principales transformaciones o movilizaciones que usted considera alcanzadas por el grupo Oasis a través de su historia?	No tengo conocimiento al respecto porque no hago parte activa del grupo	Los cambios pueden ser la enseñanza que dejan a las mismas personas mayores de que no se queden en casa y que hay otra forma de no estar aburridos	Pienso que las movilizaciones se dan en abrirse espacios para la visibilización y el reconocimiento a través de las normas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores
Naturalización	14.- ¿Cuáles son los cambios personales, más relevantes que usted ha identificado hasta el momento en los adultos mayores, y como considera el aporte a través de historia del grupo?	No podría dar información porque son situaciones particulares y personales de sus integrantes	Los cambios de pronto pueden ser la alegría de pertenecerá a un grupo, el aporte no le podría decir	Los cambios que se miran son el uso de diferentes uniformes de actividad física y la tolerancia a comentarios desagradables.

<p>Familiarización</p>	<p>15.- ¿Cómo considera que pueden ser los cambios familiares más relevantes hasta el momento como aporte del grupo Oasis al adulto mayor?</p>	<p>Conocimiento, apropiación y respeto</p>	<p>Los cambios pueden ser en que el adulto mayor es parte activa de la familia y no hay que estar cuidado</p>	<p>El mejoramiento en el trato, el dialogo y el compartir momentos especiales</p>
<p>Problematización</p>	<p>16.- ¿Cuáles son los cambios comunitarios más relevantes que se han identificado hasta el momento como aporte del grupo a través de la de su historia del grupo?</p>	<p>Respeto y solidaridad</p>	<p>Que la gente aprenda a que todo el tiempo no se va a estar jóvenes que llega una edad donde se debe tratar de valer por sí mismas</p>	<p>La sensibilización y el asombro de la comunidad frente a personas que pueden aportar a través de sus experiencias</p>
<p>Desnaturalización, Concientización y Desideologización</p>	<p>17.- ¿Cómo considera que se verá el grupo Oasis en cinco años, en cuanto a logros y dificultades?</p>	<p>Creciendo en número, en realizaciones y en satisfacciones</p>	<p>Pienso que el grupo se aumentará de personas porque cada día hay más personas de la tercera edad</p>	<p>Pienso que pueden ser más personas por que esta población está aumentando según proyecciones del DANE.</p>

COMERCIO ORGANIZADO

Subcategorías	Preguntas	CO- 1	CO- 2
Emociones positivas	1.- ¿Cuáles son las emociones más importantes que le generan al observar la experiencia relacionada con el grupo Oasis?	A mí me da mucho gusto mirarlas que hacen ejercicio, que salen de la casa, que se preocupan por esta en el grupo eso es maravilloso	Pues a uno le da alegría mirar que otras personas se complacen haciendo actividades que de pronto uno a esa edad no las pueda hacer
	2.- ¿Qué emociones gratificantes recuerda de la historia del grupo Oasis?	Esa alegría de observar los programas que hacen, los bailes que recuerdan ellas de su juventud, en los bailes recuerdan todo lo que han vivido	Algunos mayores me han contado que participan en actividades como bailar, cantar, decir coplas, recitar versos, compartir alimentos y salen con sus caritas felices y eso es muy gratificante para uno
Compromiso	3.- ¿Cómo considera usted que es el compromiso del adulto mayor con el grupo?	El Compromiso es voluntario es sentir esa emoción que le da de estar en el grupo con las amigas es una gran emoción y satisfacción para ellas	Me parece que es bueno por que cumplen con el compromiso de venir y compara hacer algunas actividades en el grupo
	4.- ¿Cómo considera usted que el compromiso del grupo ha impactado al mismo adulto mayor, su familia y la comunidad?	El compromiso es muy bueno ellas salen, se des estresan y aparte llegan a la casa con otro aire y a la comunidad el solo hecho de mirarlas a ellas es muy bonito hacen valorar la vida y la amistad	Para las viejitas es bueno porque les sirve de distracción, a la familia en mi caso me gustaría que mi mamá este feliz que se ocupe en alguna actividad y a la comunidad uno se siente bien cuando a otro le va bien yo disfruto que las abuelitas se sientan bien porque de alguna forma uno también va allegar a esa edad

<p>Relaciones positivas</p>	<p>5.- ¿Cómo cree que son las relaciones personales, que se dan al interior del grupo?</p>	<p>Ellas valoran la amistad se vuelven una familia, se unen más por medio de las actividades diarias que realizan</p>	<p>No estoy muy concentrada en eso, pero si se ve que hay una buena relación entre ellas</p>
	<p>6.- ¿Qué aspectos de las relaciones interpersonales que se dan al interior del grupo pueden generar bienestar al adulto mayor?</p>	<p>El aprendizaje que ellas tienen o el mismo recordar de lo que ellas ya se estaban olvidando</p>	<p>Pues es el ambiente bueno que se crea entre ellas es sano y no les causa malestar porque lo que hacen es para distraerse y para que salgan de la cotidianidad, de la costumbre de la rutina y para alegrarlas un poco, me imagino que es algo bueno lo que ellas hacen</p>
	<p>7.- ¿Cómo describe el bienestar que le puede producir ser parte del grupo al adulto mayor?</p>	<p>Es muy bueno el grupo porque se benefician y no están en las calles deambulando sin sentido corriendo riesgos que les puede causar la muerte</p>	<p>Pues es sentirse bien con lo que se hace, se piensa y con las personas que lo rodean, si yo estuviera en esa edad me gustaría pertenecer a ese grupo donde yo baile, pueda reír, compartir un refrigerio y estar un rato feliz</p>
	<p>8.- ¿Cómo afecta en la comunidad las relaciones interpersonales que se dan a partir del grupo Oasis?</p>	<p>Demuestran que se debe tener amistad, tolerancia y solidaridad con los que nos rodean</p>	<p>Motivan a reunirse a participar más y de esa forma haya más atención a las personas de esa edad ojalá otras personas apoyaran más a estos grupos</p>
<p>Sentido</p>	<p>9.- ¿Qué sentido y que aprendizajes le dan las experiencias del grupo a su vida?</p>	<p>Ellas si le aportan mucho a uno para aprender, para salir adelante y salir de la rutina</p>	<p>El sentido es la vida es una y siempre se debe hacer las cosas que a uno le gustan y que mientras haya vida se pueden lograr, y el</p>

			aprendizaje es que nunca es tarde para cumplir algunos sueños a pesar de que se este viejo
	10.- ¿Cómo considera usted que se ha transformado la vida del adulto mayor, en su familia y su comunidad del grupo Oasis?	El hecho de reunirse con un grupo de personas y hacer amistades es muy bonito para ellos, pues yo conozco adultos mayores que son bien amigables y le dan un ejemplo a uno de olvidarse de las dificultades del diario vivir, a la familia en sus acciones y comportamientos porque ya no son tan aburridos, llegan alegres a contar que aprendió tal cosa que hizo tal otra y a la comunidad demuestran su aprendizaje y su cambio de actitud frente a la vida	Para ellos es bueno porque ellos salen y se socializan, para la familia es descansar de pronto de la rutina que se crea en la casa y para la comunidad es agradable mirar que personas de avanzada edad están activas y se pueden valer por si solas
Logro	11.- ¿Qué logros considera ha alcanzado el adulto mayor, al ser miembro del grupo Oasis?	Que tienen la capacidad de opinar y decir que cosas están mal y muchas veces nos enseñan hacer por ejemplo manualidades demostrando sus habilidades	Los logros mantenerse activos por medio de las cosas que hacen dentro del grupo, por lo que comparten, por lo que hablan, por los trabajos de manualidades que hacen y esto hace que se distraigan y disfruten de lo que hacen
	12.- ¿Qué logros se ha alcanzado a partir de la experiencia del grupo Oasis, para la comunidad?	Ellas hacen sus trabajos manuales y a nosotros nos gusta e incluso comprarle sus trabajos y eso es algo beneficioso para uno y la comunidad	Pues para la comunidad no, los logros son para ellas mismas y sus familiares porque uno se siente feliz cuando su familiar está bien de salud, emocionalmente esta coherente y no es un estorbo en la casa

Habitación	13.- ¿Cuáles son las principales transformaciones o movilizaciones que usted considera alcanzadas por el grupo Oasis a través de su historia?	Hay una transformación por el solo hecho de reunirse para contarse sus historias de vida y es algo bonito que recuerden con gusto, con alegría el pasado sin olvidar las dificultades del presente	Considero que las transformaciones son aquellas que los hace sentir o se ven como más jóvenes y con ganas de hacerlo todo, imagínese un mayor que no salga va estar triste teniéndose la mejilla y aburrido
Naturalización	14.- ¿Cuáles son los cambios personales, más relevantes que usted ha identificado hasta el momento en los adultos mayores, y como considera el aporte a través de historia del grupo?	Los cambios personales se ven cuando ellos van a salir, tienen gusto de arreglarse de estar bien para ellas y para los demás, se sienten contentos por ejemplo cuando van a la bailo terapia	Lo que se identifica es que están más activas tienen disposición para hacer ejercicios físicos, se las ve saludables, sonrían, se las mira con ánimo de seguir luchando por prolongar la vida; en cuanto a los aporte no me consta realmente porque es propio de ellas y el beneficio para la familia
Familiarización	15.- ¿Cómo considera que pueden ser los cambios familiares más relevantes hasta el momento como aporte del grupo Oasis al adulto mayor?	La familia se beneficia porque ellos aprenden cosas diferentes convirtiéndose en una persona activa dejando de ser una carga para la familia	Los cambios familiares me imagino que puede ser relacionado con los hijos que los apoyen a los adultos mayores, porque cada actividad que hagan es un beneficio para la familia porque ellos no se dejan morir ni se arrinconan para que les tengan lastiman de muestran que son útiles y pueden aportar en las actividades de la casa
	16.- ¿Cuáles son los cambios comunitarios	Los cambios se observan ellas traen otra actitud a la comunidad dejando una	Los cambios en la comunidad es la motivación para otros viejitos

Problematización	más relevantes que se han identificado hasta el momento como aporte del grupo a través de la de su historia del grupo?	enseñanza de amistad de no peleas, de no rencores	mostrándoles que se puede hacer otras actividades fuera de la casa donde hay personas de la misma edad y se pueden entender y compartir de una manera diferente
Desnaturalización, Concientización y Desideologización	17.- ¿Cómo considera que se verá el grupo Oasis en cinco años, en cuanto a logros y dificultades?	Mirando este ejemplo en cinco años creo que haya más personas conformado el grupo porque es la única forma que los adultos se hacen reconocer y valorar	En cinco años pueden pasar muchas cosas, pero si me gustaría ver que haya más personas que disfruten de algo bonito como es compartir el valor de la amistad, la solidaridad, el esparcimiento, la recreación y el disfrute del último día de la vida de una forma diferente donde haya tranquilidad y paz

COMERCIO INFORMAL

Subcategorías	Preguntas	CI- 1
Emociones positivas	1.- ¿Cuáles son las emociones más importantes que le generan al observar la experiencia relacionada con el grupo Oasis?	Alegría, gusto porque eso es bueno para la salud eso no es malo
	2.- ¿Qué emociones gratificantes recuerda de la historia del grupo Oasis?	Gusto verlas que llevan bastante tiempo y se las ve saludables, reunidas dialogando

Compromiso	3.- ¿Cómo considera usted que es el compromiso del adulto mayor con el grupo?	El compromiso es bueno porque las mantiene unidas y fortalecen la amistad
	4.- ¿Cómo considera usted que el compromiso del grupo ha impactado al mismo adulto mayor, su familia y la comunidad?	Las abuelitas muchas veces en la casa están amontonadas y vienen acá hacer ejercicio y a compartir con sus compañeras, eso es bueno; a la familia le ayuda porque se vuelven más activas y pueden colaborar en alguna cosa en la casa y a la comunidad motivan a otros viejitos para que salgan a distraerse y no se dejen morir
Relaciones positivas	5.- ¿Cómo cree que son las relaciones personales, que se dan al interior del grupo?	Pienso que las relaciones son buenas porque si no se llevaran bien no vinieran se quedarán en la casa durmiendo
	6.- ¿Qué aspectos de las relaciones interpersonales que se dan al interior del grupo pueden generar bienestar al adulto mayor?	La comunicación, la amistad y sobretodo es que salen de la rutina de la casa y a veces de los regaños de los familiares
	7.- ¿Cómo describe el bienestar que le puede producir ser parte del grupo al adulto mayor?	Pues le causa alegría, se distrae y el grupo se vuelve en una segunda familia donde no tiene que dar explicaciones porque todos son de la misma edad

	8.- ¿Cómo afecta en la comunidad las relaciones interpersonales que se dan a partir del grupo Oasis?	Pues yo creo que no afectan en nada porque eso son cosas de ellas y le interesa solamente al grupo
Sentido	9.- ¿Qué sentido y que aprendizajes le dan las experiencias del grupo a su vida?	A mí me dejan enseñanzas porque con lo que hacen me están diciendo que es bueno para mantenerse en forma y cuidar la salud
	10.- ¿Cómo considera usted que se ha transformado la vida del adulto mayor, en su familia y su comunidad del grupo Oasis?	Pues piensa más en su salud, en la familia se vuelve más útil y en la comunidad demuestra que uno, aunque este viejo no se debe dejar morir ni por el carajo
Logro	11.- ¿Qué logros considera ha alcanzado el adulto mayor, al ser miembro del grupo Oasis?	Los logros son en la salud, en el mejoramiento de las relaciones con los demás porque no son viejos aburridos malgeniados
	12.- ¿Qué logros se ha alcanzado a partir de la experiencia del grupo Oasis, para la comunidad?	En que demuestran que todo lo que se hace en grupo motiva a mejorar la salud y a llevar un buen entendimiento con los demás

<p>Habitación</p>	<p>13.- ¿Cuáles son las principales transformaciones o movilizaciones que usted considera alcanzadas por el grupo Oasis a través de su historia?</p>	<p>Pues se las ve contentas, aunque estén chuchitas se sienten como más jóvenes parece que se rejuvenecen y vuelven a sentirse vivas que pueden hacer cosas que antes no se atrevían</p>
<p>Naturalización</p>	<p>14.- ¿Cuáles son los cambios personales, más relevantes que usted ha identificado hasta el momento en los adultos mayores, y como considera el aporte a través de historia del grupo?</p>	<p>Pues se las ve contentas, aunque estén chuchitas se sienten como más jóvenes parece que se rejuvenecen y vuelven a sentirse vivas que pueden hacer cosas que antes no se atrevían</p>
<p>Familiarización</p>	<p>15.- ¿Cómo considera que pueden ser los cambios familiares más relevantes hasta el momento como aporte del grupo Oasis al adulto mayor?</p>	<p>Hacer sentir a su familiar viejo que es útil y puede hacer algún oficio en la casa para no aislarlo</p>

<p>Problematización</p>	<p>16.- ¿Cuáles son los cambios comunitarios más relevantes que se han identificado hasta el momento como aporte del grupo a través de la de su historia del grupo?</p>	<p>Pues que yo tenga conocimiento cambios no he visto nada de eso a pesar de que yo trabajo en este sitio hace diez y seis años</p>
<p>Desnaturalización, Concientización y Desideologización</p>	<p>17.- ¿Cómo considera que se verá el grupo Oasis en cinco años, en cuanto a logros y dificultades?</p>	<p>Yo creo que los miraría bien a pesar que son chuchitos se los ve más jóvenes con una mejor salud y más activos o por lo menos vivos</p>

SONDEO DE OPINIÓN - TRANSEUTES (20)

Subcategoría	Pregunta	O.1	O.2	O.3	O.4	O.5
Emociones positivas	1.- ¿Qué emociones le generan a usted la experiencia del grupo de adulto mayor Oasis en la comunidad?	Me genera mucha alegría cuando uno pasa todos los días por este sector ver personas de su edad de tener el espíritu muy altivo	Yo pienso que este es un medio de recreación para los adultos para que se distraigan no estén encerrados en la casa, porque imagínase un viejito en la casa se deprime, eso les lleva más que todo uno a un medio de recreación y dos la cuestión de la salud como para que se mantengan	Para mi es una experiencia muy importante porque permite relacionarse y compartir experiencias y vivencias de cada una, además se hace parte de un grupo y no se están aisladas de la sociedad	Me genera satisfacción y me parece muy bueno a pesar de que son mujeres es un grupo bien formado y les gusta tener una mejor calidad de vida y hacer deporte	Satisfacción porque son personas que quieren estar con una mejor salud y se integran para lograr ese objetivo y demostrar que con amor y dedicación se puede ser responsable con la salud
Compromiso	2.- ¿Cómo observa usted el compromiso de los adultos mayores con el grupo Oasis?	Cuando hacen parte de un grupo ese compromiso se nota de que hay interés de	Pues Yo me parece que eso está como bien por la cuestión de una pues la salud, dos la	Se observa unión y además se comparten la colchoneta, el agua y esto les ayuda a estar	Observo que las mujeres son más comprometidas y más responsables	Las mujeres tienen un buen compromiso, son más comprometidas que los

		participar en este tipo de eventos deportivos si se puede llamar, de alguna otra manera eso invita a que otros que los están mirando participen	recreación y tercero se observa como una amistad que vienen acá hacer más amistad con otras compañeritas	más unidas, se ve colaboración y realizan actividades donde todas puedan participar para que todas se sientan bien y no haya resentimientos	que los hombres y aman la salud	hombres y la pasan bien lo que en sus casas de pronto no lo pueden ser
Relaciones positivas	3.- ¿Qué tan importante ve usted las relaciones interpersonales que se dan desde el grupo con la comunidad?	Esas relaciones interpersonales son importantes porque une, invita a que haya más comunicación, a que haya más identidad a lo que se tiene participar en su cuadra, cosas distintas y prestarle más sentido a su vida	Yo veo bien porque nos están dando un ejemplo de ellos acianos otros, ellos tienen sus ciertos años y nosotros como jóvenes casi no practicamos el deporte y ellos con su actitud nos están dando un ejemplo	No son personas aisladas que se quedan en la casa vienen a compartir sus experiencias y forman parte activa de la sociedad y dan a entender que son útiles y capaces de valerse por sí mismas	Me parece que hay comprensión y buen entendimiento en el grupo sino no se reunieran estuvieran de mi parte las felicito por tener esa disposición y ese ánimo	Me parece que son buenas porque si fueran malas el grupo estuviera desintegrado y nadie asistiera a esta reunión de mejoramiento de la salud o por lo menos de mantener su vida activa
Sentido	4.- ¿Usted considera que la experiencia del grupo Oasis ha	Obviamente tiene que haber alguna transformación	Pues más o menos el grupo lleva bastante tiempo y me	El grupo demuestra que no son la última parte de la	Si, nos deja un buen mensaje sobre todo a nosotros que	Sí, claro más que todo para la juventud, si la juventud las

	<p>transformado la comunidad?</p>	<p>puesto que si nos damos cuenta este tipo de cosas nunca se miraba y cuando empezaron a crearse empezaron dos tres personas y ha hora vea hay grupos de veinte, cuarenta, cincuenta hasta cien personas, eso quiere de sir que todas las personas quieren participar, verse mejor y aplicar el lema mente sana cuerpo sano</p>	<p>parece bien por la cuestión que nos están dando ejemplo de salud, de unión y como de familiaridad</p>	<p>sociedad y se observa que están diciendo que pueden aportar sabiduría y conocimiento, el hecho de que no estén laborando no quiere decir que no sean productivos económicamente, pero pueden aportar con su experiencia a los demás y con sus demostraciones nos manifiestan que no se debe menospreciarlas ni rechazarla por parte de la familia y la sociedad</p>	<p>vamos por el mismo camino para que en el futuro, nosotros también podamos coger el mismo rumbo por un mejor bienestar y sobretodo la salud</p>	<p>mirara viniera la juventud hacer ejercicio y muchos no estuvieran metidos en el alcohol y las drogas</p>
--	-----------------------------------	--	--	--	---	---

Subcategoría	Pregunta	O.6	O.7	O.8	O.9	O.10
Emociones positivas	1.- ¿Qué emociones le generan a usted la experiencia del grupo de adulto mayor Oasis en la comunidad?	De gusto porque el grupo les permite que las demás personas vean que todos vamos a llegar a esa edad	Me genera tristeza porque si mi madre viviera me gustaría que este en un grupo de adulto mayor	Es emocionante porque se mira grupos de personas que se reúnen por su propio gusto sin esperar nada cambio	El grupo en si no me genera emoción, pero cuando veo que en todas partes se ven grupos de adultos mayores me causa admiración y me pregunto qué es lo que está sucediendo con las personas mayores	Es bonito porque personas de avanzada edad estén activas es muy bueno para ellas para su salud
Compromiso	2.- ¿Cómo observa usted el compromiso de los adultos mayores con el grupo Oasis?	Bueno porque se reúnen y comparten a un que sea el saludo de Buenos días y hasta mañana	Veo que el compromiso es bueno porque si no ellas no asistieran a los encuentros que tiene programados	Me parece que bueno porque les permite compartir y disfrutar los años dorados de una mejor manera	Me parece bueno porque lo hacen para mejorar su salud o por lo menos para distraerse y no estar aburridos en la casa	Me parece excelente porque nos dan ejemplo para que nosotros también dediquemos un tiempo a nuestra salud
Relaciones positivas	3.- ¿Qué tan importante ve usted las relaciones	Buenas porque demuestran que hay unión y comprensión que	Son importantes porque se ve que se llevan	Las relaciones inter personales son importantes porque les	Son importantes para ellos porque mantienen el	Son importantes en la medida de que se dé el

	interpersonales que se dan desde el grupo con la comunidad?	en muchos barrios no tenemos	bien y eso hace que compartan, aunque sea una oración	permite dialogar y si tienen algún problema por medio del diálogo le dan solución	grupo y no dejan que desaparezca este medio de recreación y de salud	dialogo y la comprensión de las integrantes del grupo
Sentido	4.- ¿Usted considera que la experiencia del grupo Oasis ha transformado la comunidad?	Si trasforma porque da un mensaje de paz, de unión, de compañerismo	Si porque invita a otras personas a que sigan el ejemplo y no se dejen morir en sus casas	Si porque con el tiempo de tanto mirarlas uno va perdiendo la verguiza y también puede llegar a conformar ese grupo	Si porque hace pensar a la gente de que todo el tiempo no vamos a estar jóvenes y tenemos que preocuparnos por nuestra vejez	Trasformar como tal no, pero si dejan el mensaje de unión, amistad y compromiso con ellas mismas

Subcategoría	Pregunta	O.11	O.12	O.13	O.14	O.15
Emociones positivas	1.- ¿Qué emociones le generan a usted la experiencia del grupo de adulto mayor Oasis en la comunidad?	No me generan ninguna emoción puesto que no conozco la experiencia del grupo yo solo paso por este	No conozco la experiencia del grupo solo observo que cuando paso hay unas personas haciendo ejercicio	Como parte de la comunidad es satisfactorio que personas se agrupen y traten de buscar apoyo en personas de su misma edad que son las que les pueden	No me genera ninguna emoción porque eso es muy personal de las personas que participan en el grupo y de las que están a la expectativa de	Es bonito ver que los grupos de adulto mayor se preocupen por la salud de sus integrantes y busquen la forma de mantenerse

		sector de vez en cuando		comprender y darles un consejo	lo que hacen, uno no le interesa lo que hagan o dejen de hacer	activos y con salud
Compromiso	2.- ¿Cómo observa usted el compromiso de los adultos mayores con el grupo Oasis?	Si se reúnen es porque tienen compromiso y quieren mantenerse unidas y eso es bueno para ellas que son las implicadas directas	Me parece bueno porque ese compromiso las mantiene unidas y les permite distraerse del sufrimiento de sus casas	Considero que es bueno porque las mantiene unidas y les da pie para compartir sus penas y satisfacciones	Se ve que el compromiso es bueno porque les permite mantener el grupo de lo contrario no se reuniera	Me parece genial porque son personas que lo hacen por su propia voluntad y disposición de tiempo
Relaciones positivas	3.- ¿Qué tan importante ve usted las relaciones interpersonales que se dan desde el grupo con la comunidad?	Es importante porque la comunidad empieza aceptarlas y ellas se dan a conocer al público	Buenas porque esto hace que lleguen a entendimiento, comprensión y lograr alguna satisfacción	Como espectador las veo buenas, pero no sé cómo se comportarán dentro del grupo por que el ser humano siempre es contradictor y problemático	Son importantes en la medida que el grupo cause algún impacto a la comunidad de lo contrario solo son satisfacciones personales de ellas y no pasa de allí	Son importantes porque se reúnen y tratan de participar en todas las actividades de una forma incondicional
Sentido	4.- ¿Usted considera que la	Trasformar no porque eso	Por el tiempo que las he visto de	No le podría decir si ha	Lo que le puedo decir es que no	De pronto si para las

	experiencia del grupo Oasis ha transformado la comunidad?	requiere de un cambio de cultura y de inversión económica a mediano y largo plazo y eso no se hace de la noche a la mañana	pronto si, en el sentido de que no se quedan en la casa arrinconadas que los hijos les tengan lastima	trasformado o no porque uno es un transeúnte que no repara en detalles	me consta que tantas experiencias tenga el grupo con la comunidad	personas de su barrio, porque se mira el interés que ponen al salir en las mañanas a encontrarse con sus amigas
--	---	--	---	--	---	---

Subcategoría	Pregunta	O.16	O.17	O.18	O.19	O.20
Emociones positivas	1.- ¿Qué emociones le generan a usted la experiencia del grupo de adulto mayor Oasis en la comunidad?	No me genera nada, para mi es indiferente porque no conozco el grupo ni tengo personas allegadas en el mismo	Es hermoso ver que hay personas de la tercera edad están activas y conforman grupos para compartir y salir de la rutina de sus hogares	Es bello ver a un grupo de personas de la tercera edad tratando de convivir con sus achaques y demostrando que hay que luchar hasta los últimos días”	No me genera ninguna emoción porque ni sabía que el grupo se llama Oasis	Como experiencia no me genera ninguna emoción, pero como grupo si en el sentido de sentir orgullo por las abuelas que luchan por mantenerse vivas
Compromiso	2.- ¿Cómo observa usted el compromiso de los adultos	Me parece bueno porque las mantiene unidas a pesar de que en el	El compromiso es bueno porque esto les permite ampliar el círculo	Son comprometidas y lo hacen de una forma	Miro que es bueno porque si no tuvieran compromiso	El compromiso es lindo porque

	mayores con el grupo Oasis?	fondo debe haber algunas inconformidades o peleas entre ellas	de amigas y crear una nueva familia donde se sienten comprendido	desinteresada, lo hacen por su propio gusto y corren sus propios riesgos sin medir consecuencias de una caída, un golpe	los grupos no existieran en ninguna parte de la ciudad	mantienen el grupo y se mantienen unidas sin desfallecer
Relaciones positivas	3.- ¿Qué tan importante ve usted las relaciones interpersonales que se dan desde el grupo con la comunidad?	Las relaciones interpersonales son importantes porque permiten llegar acuerdos y limar asperezas	Las relaciones interpersonales son importantes porque si no se pueden relacionar con otras personas no serían seres sociables y mantendrían aisladas esperando que les llegue la muerte	Creo que pueden ser buenas a pesar de que en esa edad las abuelitas son conflictivas y nada les gusta	No podría opinar porque nada me consta y lo que le diga solamente sería algo que no se y por lo tanto le mentiría	Son importantes, pero no sabemos qué tipo de discordias se manejen al interior ni como lo superan
Sentido	4.- ¿Usted considera que la experiencia del grupo Oasis ha transformado la comunidad?	En este sentido no conozco ninguna experiencia de este grupo y por lo tanto no puedo dar una opinión afondo	No conozco las experiencias del grupo, pero considero que si porque dan ejemplo de vida	No sé si transformaran la comunidad, pero si es cierto es que demuestran que unidas en grupo	No le podría decir si el grupo tiene alguna experiencia con la comunidad o	No me consta yo solo soy un transeúnte que observa de lejos algunos ejercicios

			para los que estamos jóvenes	no se dejan morir ni arrinconar como cosa inservible	ha realizado algún aporte en la que se benefició la comunidad	físicos que ellas hacen
--	--	--	---------------------------------	---	---	----------------------------

Subcategorías	Proposiciones Comunidad	Proposiciones grupo focal	Proposiciones Familia	Proposiciones Adulto Mayor	Proposiciones Sondeo de opinión	Proposiciones agrupadas
<p>Emociones positivas</p>	<p>La comunidad disfruta de las actividades que realizan los adultos mayores, las cuales causan en el observador emociones positivas como la alegría y admiración, al mirar el grado de solidaridad, de compañerismo que se da al interior del grupo, esto es fundamental como principio de fortalecimiento de emociones como gusto, amor y esperanza, el grupo de adultos mayores con el</p>	<p>Las experiencias relacionadas con el grupo Oasis les generan sentimientos agradables que les permite valorar los diferentes contextos como participantes activas en el grupo Oasis, movilizand o estrategias de afrontamiento en la que se tiene en cuenta la vida como conjunto de experiencias significativas que se fortalece con emociones positivas de satisfacción, tranquilidad,</p>	<p>Las encuestadas manifiestan que las emociones más importantes son aquellas que les permiten exteriorizar lo que sienten expresando alegría, felicidad, satisfacción, ánimo cumplir con las diferentes actividades y encontrarse con las compañeras de grupo estrechando los vínculos de amistad, de</p>	<p>Las adultas mayores Sienten felicidad, alegría, satisfacción, animo, sienten emociones positivas interpersonales, porque les permite encuentro con amigas, construyendo vínculos de amistad, afecto, hermandad, para enfren tar los problemas del día con más ánimo. Los encuentros y las maneras de compartir les anima a manejar las situaciones cotidianas</p>	<p>Los encuestados manifiestan que les despierta emociones de satisfacción por observar a personas de edad avanzada haciendo actividades que las personas de menor edad no las hacen, de admiración por cuanto el número de participantes es considerable, de alegría porque se reflejan en ellas los seres queridos de mayor edad, de aprecio por la fuerza de voluntad que demuestran para encontrarse todos los días, de vitalidad por la forma como hacen los diferentes ejercicios físicos de mantenimiento, la forma como</p>	<p>La emoción común en buena parte les genera admiración, solidaridad, satisfacción, alegría, felicidad, compañerismo, esperanza, amor, gusto, alegría. Las emociones positivas para los participantes son la felicidad, la alegría, la satisfacción, el ánimo en los ámbitos personal e interpersonales Propuesta: La emoción común en buena parte es admiración, por el emprendimiento de su grupo.</p>

	<p>ejemplo irradia a la comunidad sentimientos de confianza y amistad que se desarrollan en diferentes formas y espacios.</p>	<p>felicidad en el diario compartir.</p>	<p>afecto, de hermandad las cuales les permite apoyarse para afrontar de forma positiva las situaciones complejas que les presenta el paso de los años.</p>		<p>demuestran la manera de mantener el grupo en el tiempo y de admiración por que utilizan diferentes formas de expresión para visibilizarse ante la comunidad.</p>	<p>Se siente satisfacción, felicidad . alegría por ver y participar en las actividades del grupo Se siente esperanza gratitud por constituirse en ejemplo para ellas mismas para otros pensando en presente y en futuro Se siente gusto por el reconocimiento y valoración del cuidado de la salud Se valora la experiencia del grupo, como generadora de vitalidad y ánimo en el</p>
--	---	--	---	--	---	---

						marco de actividades de acondicionamiento físico y de organización del grupo y de cómo se impacta a la comunidad.
Según las personas encuestadas manifiestan que las emociones gratificantes que más recuerdan es la capacidad que tiene el grupo para integrarse a la comunidad manteniendo la salud, la espiritualidad, combinándolas con la recreación, las cuales causan admiración, respeto e	Para el grupo as emociones gratificantes son aquellas donde predomina el bienestar y les permite cultivar las fortalezas y las virtudes personales que generan los recuerdos de unión, de alegría, de momentos de integración, de satisfacción, de amistad y de solidaridad, como expresión de	Para las familias encuestadas las emociones gratificantes son aquellas le facilitan al adulto mayor transmitir las emociones al grupo familiar como alegría, amor, gratitud, teniendo en cuenta que hay diversos comportamientos, disposiciones	Las emociones más gratificantes están relacionadas con la alegría por compartir con el grupo, por tener opinión y valorar la presencia y la palabra del otro, además se sienten comprendidas y aceptadas			A los entrevistados es causa de unión, de compromiso, de alegría, de felicidad, de gusto. Las emociones positivas más importantes son la alegría, la felicidad, el amor. Las emociones de alegría y felicidad, fortalecen la unión generando compromiso en

	inspiración en beneficio de la unión, la familiaridad y el compromiso para sentirse vivo en la esperanza y la salud	gratitud al compañerismo y las relaciones de entendimiento.	de ayuda y solidaridad, estableciendo en el grupo familiar un conjunto de emociones comunitarias para el mejoramiento de la interacción y la regulación de conductas			el grupo La alegría y la felicidad rejuvenecen los lazos de amor y de esperanza del grupo de adultos mayores El pertenecer al grupo las colma de amor y gratificación, produciendo cambios en sus estilos de vida
Compromiso	Según los encuestados el compromiso se basa en el lenguaje del amor, el cual les permite establecer un cronograma de actividades y reuniones, en relación al amor sincero y consiente que les	Para el grupo el conocimiento les proporciona espacios para el cumplimiento, la unión, la constancia el compañerismo y el acatamiento de normas para lograr los objetivos y metas propuestos en el grupo lograr	El compromiso con el grupo es de entrega por la disposición de tiempo y dedicación para realizar las diferentes actividades que se programan en el grupo, de	Para los entrevistados el compromiso se relaciona con el cumplimiento, la constancia, las buenas relaciones interpersonales, la unión que fortalecen la salud. El compromiso se fortalece con las buenas relaciones con las compañeras	Para los consultados el compromiso del adulto mayor es de gran valor e importancia por cuanto demuestran la verdadera capacidad para estar unidas en las diferentes situaciones, también se observa el verdadero valor de la amistad de ese sentido de unión que les	Es bueno, sincero, consiente, comprometido, de entrega y de perseverancia Para los entrevistados el compromiso se relaciona con el cumplimiento, la constancia, las buenas relaciones

	<p>hace comprometerse de forma desinteresada entregando parte de su tiempo el que implica de forma voluntaria perseverar para lograr metas y objetivos en común.</p>	<p>objetivos y metas en una manifestación de entendimiento para la sostenibilidad del grupo</p>	<p>acuerdos en los que se pone a prueba la capacidad concertar para unificar criterios, de respeto para acatar las decisiones que se toma en el grupo, de comprensión para proponer y aceptar otras propuestas, de tolerancia para integrarse de manera positiva al grupo de adultos mayores en los que se crean compromisos y estos se cumplen de acuerdo a las disposiciones</p>	<p>generando satisfacción y promoviendo dedicación y constancia. El compromiso se nutre de la amistad y de la satisfacción por participar porque es un proceso voluntario.</p>	<p>permite compartir desde un simple detalle hasta convertirse en portadoras de secretos de vivencias pasadas y presentes con el compromiso de ser consejeras y supervisoras de sus comportamientos en la familia y la comunidad, esto les permite expresar emociones positivas que les aporta al bienestar psicológico de cada participante y del grupo en general</p>	<p>interpersonales, la unión que fortalecen la salud. Sienten que el compromiso consiste en entregar parte de su vida y permanecer en el grupo Ser cumplidas y constantes fortalecen las relaciones interpersonales que se reflejan en la unión y la salud del grupo</p>
--	--	---	--	--	---	---

			internas para fortalecer los lazos de amistad			
Según la respuesta dada por los encuestados el compromiso se da en la modificación de comportamientos, de sentirse personas útiles con capacidad de realizar diferentes actividades o cosas, que les independizan de sus familias y de la misma comunidad, lo cual conlleva a crear sensibilidad respecto a sus capacidades para relacionarse, y	Para el grupo el compromiso de sus integrantes es una forma de acuerdo que se puede considerar en un contrato voluntario en el cual se asumen ciertas obligaciones o se adquiere responsabilidades, desde las más simples hasta las más complejas, como asistir diariamente a los encuentros cumpliendo con las diferentes actividades propuestas por el grupo como una	El compromiso es de cuidado de sí mismas, de responsabilidad, de participación, del cumplimiento de reglas, de cumplimiento de acuerdos, de unión, de participación y de compartir sus alegrías, reconociendo que son capaces de aportar conocimiento y sabiduría,	Para las consultadas el cumplimiento de las reglas establecidas a partir del acuerdo y la voluntad de las participantes, El compromiso se refleja en la dedicación, la perseverancia, que además favorece la salud Para las entrevistadas el compromiso radica en, dedicar tiempo, y cumplir con la asistencia que se fortalece en los vínculos de afecto y amistad			Sentirse útiles, independientes, activas, colaboradoras, valoran la vida, la amistad, la felicidad. Participando, compartiendo las penas y alegrías de forma voluntaria Las emociones de felicidad y amistad crean sentido de independencia de manera voluntaria El grupo se siente útil e independiente compartiendo las penas y las

	<p>resignificar el concepto de adulto mayor por medio del cambio de rutinas y de normas preestablecidas para sentirse motivadas con capacidad de distracción y colaboración.</p>	<p>manera de mantener la unión y fortalecer los lazos de amistad</p>	<p>conviviendo con sus diferentes estados emocionales y enfermedades físicas e integrándose a la familia y a la comunidad para demostrar su existencia.</p>			<p>alegrías El grupo valora la vida, la amistad, participando de forma útil e independiente El compromiso de evalua de acuerdo al cumplimiento de las reglas y los tiempos de encuentro</p>
--	--	--	---	--	--	---

	<p>Para las personas encuestadas las relaciones que se dan al interior del grupo se encuadran en la valoración del ser humano de forma integral con sus valores y defectos, integrando la diversidad. Proponer en práctica el valor del respeto, la sana convivencia, la camaradería, la aceptación a su propio ser y a sus compañeras, instaurando sentimientos de familiaridad, de entendimiento, de relaciones cordiales, de estrechez de sentimientos</p>	<p>Para las participantes el compromiso del grupo ha impactado de forma positiva facilitando un entorno apropiado para lograr satisfacción y transformación en los comportamientos comunitarios, mejorando el buen trato en la familia y la comunidad como ejemplo de tolerancia y armonía en beneficio de la salud física y mental.</p>	<p>El grupo ha impactado en la familia y en la comunidad de manera positiva, fortaleciendo valores, demostrando que se puede trabajar en unión, en equipo, que la perseverancia es la que nos lleva alcanzar objetivos y el esfuerzo nos acerca a la felicidad mejorando comportamientos y colocando en práctica el buen trato con las personas que se comparte las</p>	<p>Las entrevistadas manifiestan que el compromiso de forma individual les brinda espacios para la salud y bienestar integral, en el que fortalecen la tolerancia y brindan la posibilidad de cambio a situaciones acostumbradas. En cuanto a la familia esta se ve beneficiada en la modificación de comportamientos promoviendo el buen trato e integrándose a las diferentes actividades que se realizan en la familia, complementándose con la tolerancia, la</p>	<p>De respeto, de cordialidad, de afectividad, de gratitud, de amistad, de familiaridad, de unión. Opinan que el orden, disciplina, comprensión, colaboración, comprensión y salud. Sienten que el respeto, la gratitud, la cordialidad, la familiaridad se manifiesta en la afectividad y la unión que mantiene el grupo La comprensión y la colaboración generan en el grupo orden y</p>
--	---	--	---	---	---

	<p>afectivos y de gratitud de pertenecer al grupo</p>		<p>diferentes vivencias diarias, demostrando que la edad no es relevante sino la actitud y las ganas son las que llevan a la felicidad</p>	<p>comprensión y dándole un sentido a sus vidas. En la comunidad generan procesos de pensamiento a través del ejemplo en los espacios de integración, en los que se fomenta la unión mediante el orden y la disciplina.</p>		<p>disciplina que se muestra en el mantenimiento de la salud El compromiso está relacionado con la unión, familiaridad y el respeto por el grupo</p>
--	---	--	--	---	--	--

<p>Relaciones positivas</p>	<p>Para los encuestados las relaciones que generan bienestar al adulto mayor son las actividades en las que hay expresión de emociones y sentimientos las cuales crean momentos de distracción, esparcimiento y aporte de conocimientos, que hacen en el adulto mayor el camino para el disfrute armónico de emociones positivas y lograr el bienestar físico y mental.</p>	<p>Para las participantes las relaciones interpersonales al interior del grupo se generan en entender que el grupo es un sujeto comunitario, con personas complejas y que es de gran importancia entender y comprender que las relaciones interpersonales son iteraciones que se basan en el dialogo como mediador de desencuentros y malentendidos, haciendo de las relaciones interpersonales un espacio de paz</p>	<p>Las relaciones son de comprensión, entendimiento, de dialogo, de amistad, de hermandad, de satisfacciones, de buen trato, de esparcimiento, de sana convivencia, de interdependencia porque es allí donde se centran las atenciones y el desarrollo de todos los fenómenos de interacción y es allí donde se planea y aplican las diferentes estrategias como</p>	<p>Para el grupo de adulto mayor las relaciones interpersonales tienen sentido cuando interviene el dialogo y la comprensión, mecanismos que les permite aclarar malos entendidos y proponer soluciones mediante el debate y la concertación, en la que participan todos los miembros del grupo para disipar resentimientos y fortalecer los lazos de amistad como eje fundamental para el mantenimiento y sostenibilidad de la unión del grupo.</p>	<p>Las relaciones que se dan desde el grupo con la comunidad son de gran importancia por cuanto invitan a la comunidad a la reflexión para sacar a relucir las fortalezas con las que cuenta la comunidad, fortaleciendo el compromiso por medio del dialogo positivo el cual produce entendimiento y comprensión para involucrarse en la gestión de una mejor calidad de vida que le permite superar las diferentes necesidades de forma organizada y con unos objetivos y metas puntuales</p>	<p>De respeto, de cordialidad, de afectividad, de gratitud, de amistad, de familiaridad, de unión. La amistad, la comprensión y el compañerismo son relaciones positivas que se dan en los entrevistados. La familiaridad, el respeto y la cordialidad son fundamentales para que se mantenga la unión y prevalezca la gratitud. Sienten que la comprensión, el compañerismo y la amistad son parte</p>
------------------------------------	---	---	--	--	---	---

		y mejoramiento de la convivencia	herramientas para la organización y el desarrollo de las aspiraciones y sentires de cada sujeto que compone el grupo de adulto mayor			fundamental de las relaciones positivas La satisfacción que las integrantes tienen , se determina por el buen trato por parte de las compañeras El diálogo entre las participantes contribuye a la buena convivencia y la unión del grupo
--	--	----------------------------------	--	--	--	---

	<p>Las personas entrevistadas coinciden en que el bienestar se produce cuando los individuos tienen seguridad y confianza con quienes se comparten sentimientos de familiaridad y buscan protección para la disminución de riesgos y se crean hábitos saludables para formar un estilo de vida basado en las emociones positivas, como la alegría, la satisfacción, las cuales permiten fomentar el compromiso para el mejoramiento de la salud y la</p>	<p>Para las participantes las relaciones interpersonales al interior del grupo les generan bienestar por el hecho de estar en contacto con las compañeras de grupo, por la reducción del aislamiento familiar y social, por la ejecución de actividades en conjunto, por el reconocimiento individual y colectivo al interior del grupo en la que se sienten importantes y renovadas para enfrentar situaciones complejas de la cotidianidad.</p>	<p>Las relaciones que le generan bienestar son aquellas que favorecen la expresión de emociones proporcionándole un ambiente agradable, más gratificante, de retroalimentación entre sus compañeras, donde la responsabilidad es compartida, el pertenecer al grupo se convierte en un reto, donde la comunicación debe ser clara y precisa que genere confianza,</p>	<p>Para las participantes las relaciones que les generan bienestar al interior del grupo son aquellas que les permite compartir, apoyarse mutuamente, fortalecer el compañerismo y la solidaridad, las que se pone en práctica mediante la asistencia, la participación, el compromiso, los encuentros diarios en los que se cuentan sus situaciones de salud y situaciones familiares las cuales son un mecanismo de satisfacción y alegría.</p>		<p>La satisfacción, el compartir, el equilibrio, el aprendizaje, la distracción, la alegría, la comunicación, la amistad Para los entrevistados el involucrarse en compromisos, fortalecen el dialogo, la unión, generan comprensión y aceptación en la comunidad. Para los entrevistados el involucrarse en compromisos, fortalecen el dialogo, la unión, generan comprensión y aceptación en la comunidad.</p>
--	--	---	---	---	--	--

	<p>prolongan de la vida, dejando de lado lo material para centrarse en las satisfacciones de un ser rico en valores, sentimientos y emociones que crean esperanza y satisfacción de las cosas y actividades que realizan</p>		<p>credibilidad, entusiasmo y compromiso voluntario que genere espacios para la ejecución de actividades grupales dinamizadoras de bienestar.</p>			<p>Las relaciones positivas se generan en los aprendizajes, la comunicación y el equilibrio que produce satisfacción para compartir, distraerse y estar alegres en el grupo La solidaridad entre las compañeras, contribuye a la generación de bienestar por sentirse apoyadas y pertenecer al grupo es sentir respaldo</p>
--	--	--	---	--	--	---

	<p>Para los encuestados las relaciones interpersonales afectan de manera positiva a la comunidad por el aporte que ellas hacen mediante la experiencia y la sabiduría que han acumulado a través de las diferentes relaciones sociales vividas en diferentes momentos y contextos históricos lo cual permite renovar el concepto de adulto mayor de un ser que hace reconocer sus derechos y contribuye desde sus experiencias</p>	<p>Para las participantes el bienestar que les genera ser parte del grupo está relacionado con las decisiones, los sentimientos de unidad, con la vivencia de valores como respeto, sinceridad, los cuales les permite identificarse con las actividades que realiza y las diferentes acciones las cuales crean canales de emociones y sentimientos que les proporcionan bienestar.</p>	<p>El bienestar que le produce es de gratificación, de mantenimiento de la salud tanto física y mental, es el lugar donde se produce momentos de gratificación, el grupo estimula el crecimiento personal de las integrantes, es el espacio donde reaprende a valorar la familia, la comunidad, da mayor importancia al cuidado personal, a la búsqueda del</p>	<p>Para las encuestadas el bienestar que les produce ser parte del grupo se convierte en el espacio donde comentan sus tristezas y fortalecen los sentimientos de felicidad mediante las diferentes expresiones lúdicas que se comparten en el grupo y las hace sentirse bien, alcanzando un alto grado de auto cuidado y tranquilidad para enfrentarse al diario vivir.</p>		<p>Consideran la alegría, la salud, el bienestar emocional, la gratitud, la coherencia, el cumplimiento, el animo. Las relaciones positivas se generan en las actividades que realizan, en la forma como enfrentan el proceso de envejecimiento o Perciben que la alegría y el bienestar emocional, generan coherencia aumentando el ánimo para el mantenimiento de la salud</p>
--	--	---	---	--	--	--

<p>a mejorar la calidad de vida en los diferentes campos del desarrollo comunitario</p>		<p>encuentro con sus viejas amistades y a la expresión de emociones que la revitalizan</p>			<p>Conciben que la forma como enfrentan el proceso de envejecimiento generan actividades acodes con sus necesidades</p>
<p>El sentido y el aprendizaje de las experiencias del grupo dejan la enseñanza de encontrar alternativas para la búsqueda de bienestar y sentido a la existencia de vida, mediante el aprendizaje constante, la innovación del ser humano que</p>	<p>Las relaciones interpersonales que se dan partir del grupo, influyen en la comprensión como el ser humano debe asumir roles para el fortalecimiento de las relaciones con los otros, rigiéndose por principios, por valores propios de una</p>	<p>Las relaciones interpersonales afectan a la comunidad de manera positiva, hacen que se reflexione y a la vez se motive comportamientos de amistad, de sana convivencia, de solidaridad, de aceptación</p>	<p>Las relaciones interpersonales que se dan al interior del grupo afectan a la comunidad sembrando la inquietud para que se valoren otras formas de distraerse y pasarla bien creando e integrando otros grupos de adultos mayores encaminados a fortalecer la</p>		<p>En la motivación, el comportamiento, la unión, el compromiso, la solidaridad, el ejemplo y la perseverancia. Causando admiración, motivando a otras personas adultas mayores y en el cambio de actitud de la comunidad</p>

	<p>le permite ser feliz de forma individual y comunitariamente, disfrutando de lo que hace, buscando en sí mismo su propia admiración, la auto aprobación y el respeto por lo que se es y poder compartir con los seres más cercanos los momentos de alegría, de humor, de aprendizaje y el logro de los sueños.</p>	<p>comunidad civilizada que participa activamente en busca de la prolongación de la vida y la independencia personal.</p>	<p>de la diferencia y encontrar puntos de acuerdo para hacer de esta el lugar donde se realizan los sueños y se motivan ilusiones para que la vida en comunidad cada día sea más hermosa y agradable compartiendo emociones positivas que realzan el ánimo y producen bienestar</p>	<p>integración, la unión, la paz, a través del ejemplo de solidaridad, de pertenencia y de participación</p>		<p>mediante la aceptación. Opinan que la motivación, el compromiso, la solidaridad, la perseverancia producen cambios de comportamiento que se convierten en ejemplo de unión.</p> <p>Consideran que al causar admiración se genera cambios de actitud y aceptación, generando motivación a otras personas adultas mayores para que conformen nuevos grupos.</p>
--	--	---	---	--	--	--

<p>Sentido</p>	<p>ara los encuestados la vida del adulto mayor se ha transformado en una oportunidad de volver a vivir porque cada día es una nueva oportunidad que trae nuevos propósitos de vida, que les permite desplegar de forma actualizada sus experiencias y conocimientos para mejorar situaciones complejas que se presentan en los ámbitos individual, familiar y comunitario, en cuanto a la relación de pares hay una se</p>	<p>Para las integrantes del grupo el sentido se da en la concepción de la existencia de vida, la alegría, la felicidad, la salud, como significado simbólico de descanso, de tranquilidad, de relajación, espacio que brinda la vida para la consecución de una realidad que debe ser colmada de sentimientos de unidad, de reflexión para que esta se llene de sentido.</p>	<p>Las experiencias del grupo producen una revaluación del sentido de vida, de cambio de estilos de vida y producen revitalidad física y bienestar psicológico al despertar emociones que las hace recordar momentos felices y poder vivir aquellos momentos agradables en el presente, logrando felicidad en los diferentes encuentros y actividades a</p>	<p>El sentido se establece en la búsqueda del bienestar en salud que motiva la convivencia bajo los principios de solidaridad, hermandad y la valoración de fechas especiales donde intervienen todos los miembros que conforman un grupo con sentido de hermandad, de familiaridad que les da la oportunidad de confrontar los miedos para superar los diferentes problemas que se presentan en la vida cotidiana de manera comprensiva y solidaria</p>	<p>Los consultados consideran que el grupo Oasis hace un gran aporte en la movilización y transformación de la comunidad, fortaleciendo las interrelaciones como medio de integración para la participación activa en los diferentes eventos que la comunidad organiza, lo cual conlleva a estrechar los lazos de amistad, de unión entre vecinos, creando compromisos de cuidado vecinal y comunitario</p>	<p>Para los consultados la amistad, la unión, el compromiso, la experiencia, la salud les da sentido. El sentido se relaciona con actividades sencillas que incrementan la felicidad en la que representan la salud, la amistad, la unión, la comprensión, y la experiencia. El sentido seda a partir de del compromiso, la unión, las experiencias, la amistad y la salud</p> <p>Atribuyen el</p>
-----------------------	---	--	---	--	---	--

	<p>sensibilización frente a la edad avanzada no como una enfermedad sino como una situación que permite mejorar las relaciones de amistad y tomar una actitud positiva frente a la vida en la que se pone en juego la práctica de habilidades y destrezas adquiridas a través de la experiencia de vida.</p>		<p>las que voluntariamente se comprometen para mantener sus lazos de unión y satisfacción que les aporta a sus vidas</p>			<p>sentido a las actividades sencillas que fortalecen la unión, la comprensión, la amistad produciendo felicidad que se comparten a través de la experiencia.</p> <p>La experiencia dentro del grupo les permite motivar el seguir viviendo, produce felicidad relacionada con salud, amistad, unión, comprensión</p>
--	--	--	--	--	--	---

	<p>Las personas encuestadas creen que los logros alcanzados por el adulto mayor al pertenecer al grupo Oasis, son de carácter participativo, de asociación, de sentirse bien emocionalmente y espiritualmente en el que se fortalece la autoestima visibilizándose ante la sociedad que les brinda su aprobación para que sean más felices y satisfechas de sí mismas, de sus familias y de su comunidad con capacidad de opinar y</p>	<p>Las integrantes manifiestan que la transformación presenta en la liberación del encierro, de la soledad, de la rutina logrando aceptación y reconocimiento por parte de la familia y la comunidad y en un momento determinado se les extraña por la no presencia a los sitios de encuentro</p>	<p>La vida se ha transformado mejorando el sentir y la forma de ver la vida de manera positiva, donde el esfuerzo es el motor dinamizador para que las relaciones con los demás se desarrolle de la mejor manera posible, donde lo primordial es la dignidad humana, respetando el dialogo, donde nos escuchamos y nos escuchan, donde nos aceptamos</p>	<p>Para los participantes la transformación individual, familiar y comunitaria les lleva a pensar en sí mismas para lograr el apoyo incondicional de la familia y la comunidad, fortaleciendo la responsabilidad, la unión, la expresión de emociones como la felicidad que se complementada con el dialogo para el mejoramiento de las relaciones interpersonales como apoyo para fortalecer las redes de amistad para la resolución de problemáticas que se dan en todos los</p>		<p>Genera apoyo, menos complicación, responsabilidad, unión, felicidad y más dialogo. Mejorando las relaciones interpersonales, sintiendo más apoyo, fortaleciendo el valor de la amistad Mediante el dialogo, el apoyo, la responsabilidad y la unión producen felicidad que hacen de la vida menos complicada dándole sentido a su propia vida</p> <p>Opinan que el sentido se da en</p>
--	--	---	--	--	--	--

	<p>mantenerse activas en las relaciones interpersonales.</p>		<p>como somos, nos ayudamos recíprocamente, reconociendo las potencialidades y fortalecen los valores como la tolerancia, el compartir, la humildad y lo más importante el reconocimiento de que son humanos y valen por lo que son no por lo que tienen</p>	<p>niveles de la comunidad</p>		<p>el mejoramiento de las relaciones interpersonales, en el apoyo y en los lazos de amistad que se crea en el grupo, el cambio dentro del grupo se proyecta en la relación con su familia y comunidad</p>
--	--	--	--	--------------------------------	--	---

<p>Logro</p>	<p>Para los encuestados los logros forman parte de la organización de su auto sostenibilidad en la que se establece principios de buena voluntad y disponibilidad para mantenerse sin recursos materiales y a su vez concientizar a la comunidad en el reconocimiento de espacios para la felicidad y de expresión de emociones incluyendo como factor determinante la comprensión y el entendimiento</p>	<p>Los logros alcanzados por las participantes se observan en la formación de una nueva familia que les hace acompañamiento en la conformación de relaciones familiares, para el fortalecimiento de lasos de amistad con el convencimiento de hacer actividades diferentes donde se exprese el amor y el esfuerzo por mejorar</p>	<p>Lo los logros más relevantes que ha alcanzado, es ser más expresiva, se integra con facilidad a las actividades que se realizan en la familia y la comunidad, ha mejorado su salud mental y física, tiene más tolerancia a la frustración, es independiente en la toma de decisiones, se interesa por estar feliz por valorar la vida, expresa sentimientos de felicidad frecuentement</p>	<p>Para las encuestadas los logros alcanzados es ser parte de un grupo que les proporciona espacios de convivencia, de comprensión, de apoyo, de solidaridad, de hermandad; el grupo Oasis es una segunda familia en la que confían y expresan sus sentimientos, sus emociones, sus sentires, sus intereses, sus estados de salud sin temor a reproches e insinuaciones; otro logro es ser reconocidas por la comunidad, por las Universidades, por la administración</p>	<p>Organización, independencia, utilidad, reconocimiento, salud, entendimiento Conciben que los logros se alcanzan mediante la organización, la independencia, el entendimiento que se reconocen como útiles El grupo considera que los logros son parte de la vida y se reconocen por medio de la independencia y utilidad que se les da a estos Se considera que un logro importante es la felicidad, el ser</p>
---------------------	---	---	---	---	--

	<p>con las demás personas</p>		<p>e, es más generosa con sigo misma dedica más tiempo a su auto cuidado, está pendiente de la práctica de valores, se le observa que es más feliz con lo que hace y dice, es más alegre en sus relaciones de mostrando y valorando la vida, se comunica de manera asertiva y corrige situaciones que no están acordes con su pensamiento.</p>	<p>Municipal y sobretodo la revalorización por parte de la familia como personas que pueden aportar a sus hogares</p>		<p>más solidaria, en general la convivencia más armónica, en la medida que se vence la soledad y el miedo al qué dirán Salir del encierro, el ser más activas, el tener reconocimiento por parte de la familia y la comunidad se reconoce como un logro</p>
--	-------------------------------	--	--	---	--	---

	<p>Según los encuestados las transformaciones o movilizaciones alcanzados por el Grupo Oasis, está en la organización del grupo, en el crecimiento personal, en la expresión de emociones, en la manifestación de ser líderes comunitarios, en la enseñanza y en la búsqueda de espacios de sensibilización donde se cuentan sus historias de vida y las hace sentir vivas y saludables</p>	<p>Según las participantes los logros para la comunidad están relacionados con la invitación a la reflexión, en la que se estimulan los valores para el reconocimiento de la tolerancia, el respeto, la aceptación y el cambio de pensamiento creando una cultura de estimación al adulto mayor, reconociendo los derechos para que su vida sea digna llena de satisfacciones y buenas relaciones comunitarias</p>	<p>Los logros alcanzados para la comunidad es la motivación, para la búsqueda de procesos de cambio y transformación producidos por el grupo como actor comunitario mediada por las relaciones de apoyo, de ayuda, que en conjunto con la comunidad se ejerce la verdadera autonomía, por medio de las acciones colectivas que promueven y protegen los derechos</p>	<p>Para las encuestadas los principales logros alcanzados, son la integración al grupo y a la comunidad, han logrado establecer sentimientos de confianza que hacen el mejor compartir de forma desinteresada, manteniendo los grados de afecto para la motivación de aprendizajes que hacen de las reuniones un sentir de realización fortaleciendo los sentimientos de reunión, de hermandad y solidaridad comunitaria</p>	<p>Espiritualidad, autoestima, aprobación, reconocimiento, participación, mejores relaciones interpersonales. Piensan que las relaciones interpersonales mejoran la autoestima y fortaleciendo el campo espiritual.</p> <p>El grupo está de acuerdo que un logro es ser reconocidos como una población que es útil y puede aportar en el mejoramiento de las relaciones interpersonales reconocer la importancia del</p>
--	---	--	--	--	--

			<p>comunitarios creando interés, atención, y reconocimient o para la comprensión de que la comunidad es un sujeto vivo que siente y reclama su sitio en la sociedad</p>			<p>cuidado personal y la apuesta por el bienestar como valioso</p>
--	--	--	--	--	--	---