

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  
UNIDAD IZTAPALAPA

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGÍA - LICENCIATURA EN  
PSICOLOGÍA SOCIAL

TESINA TITULADA: AUTOESTIMA DEL ANCIANO EN CLUBES  
DE LA TERCERA EDAD Y LA CREACIÓN DE GRUPOS DE  
ENCUENTRO

PRESENTA : IRMA POLO BASILIO

MATRICULA: 94222525

ASESORES: LIC. JAIME PEÑA SÁNCHEZ  
LIC. DAVID M. GARCÍA GUZMAN

LECTOR: DOC. MIGUEL A. REYES GARCIDUEÑAS

MÉXICO D.F. ABRIL DE 1998.

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  
UNIDAD IZTAPALA**

**AUTOESTIMA DEL ANCIANO EN CLUBES DE LA TERCERA  
EDAD Y LA CREACIÓN DE GRUPOS DE ENCUENTRO**

**TESINA**

**PRESENTA**

**IRMA POLO BASILIO**

**MÉXICO D.F. ABRIL DE 1998.**


**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  
UNIDAD IZTAPALA**

**AUTOESTIMA DEL ANCIANO EN CLUBES DE LA TERCERA EDAD Y  
LA CREACIÓN DE GRUPOS DE ENCUENTRO**

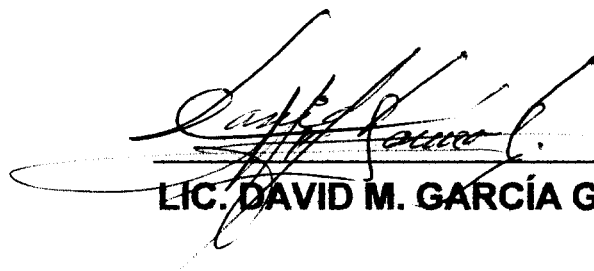
**TESINA PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN  
PSICOLOGÍA SOCIAL  
PRESENTA**

**IRMA POLO BASILIO**

**ASESORES**

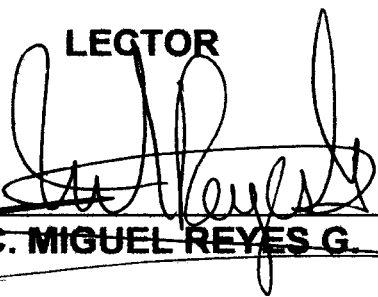


**LIC. JAIME PEÑA S.**



**LIC. DAVID M. GARCÍA G.**

**LECTOR**



**DOC. MIGUEL REYES G.**

**MÉXICO D.F. ABRIL DE 1998.**

**AUTOESTIMA DEL ANCIANO EN CLUBES DE  
LA TERCERA EDAD Y LA CREACIÓN DE  
GRUPOS DE ENCUENTRO**

A:  
TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE PERTENECEN A LA  
EDAD DE LA EXPERIENCIA, POR COMPARTIR Y VIVIR  
PLENAMENTE

## **PASATIEMPO**

**Cuando éramos niños  
los viejos tenían como treinta  
un charco era un océano  
la muerte lisa y llana  
no existía**

**Luego cuando muchachos  
los viejos eran gente de cuarenta  
un estanque era un océano  
la muerte solamente  
una palabra**

**Ya cuando nos casamos  
los ancianos estaban en cincuenta  
un lago era un océano  
la muerte era la muerte  
de los otros**

**Ahora veteranos  
ya le dimos alcance a la verdad  
el océano es por fin el océano  
pero la muerte empieza a ser  
la nuestra**

**Mario Benedetti**

**AGRADECIMIENTOS:**

**A DIOS**

**POR PRESTARME LA VIDA Y PERMITIRME LLEGAR A CUMPLIR UNA META MAS.**

**A MIS PADRES**

**POR EL APOYO QUE ME HAN DADO EN EL TRANCURSO DE MI VIDA.**

**A MIS HERMANOS**

**HUMBERTO POLO BASILIO  
JUAN MANUEL POLO BASILIO  
ABEL POLO BASILIO  
CARLOS POLO BASILIO  
MARICELA POLO BASILIO  
LETICIA POLO BASILIO**

**POR SU APOYO Y AYUDA OTORGADA DURANTE MIS ESTUDIOS PARA LA REALIZACIÓN DE ESTA META.**

**A LA LIC. MARÍA DE LOURDES ESCALANTE  
A EL LIC. GERARDO GRANADOS**

**POR LA ASESORÍA BRINDADA PARA LA REALIZACIÓN DE ESTE TRABAJO.**

**A OCTAVIO VILLAFAÑA ROSALINO**

**POR COMPARTIR CONMIGO PARTE DE ESTA META, QUE HOY ES UNA REALIDAD.**

**GRACIAS**

## ÍNDICE

	Pg .
INTRODUCCIÓN	3
CAPITULO 1	
1. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ANCIANO ACTUAL	7
1.1. Aspecto Social	9
1.3. Aspecto Psicológico	10
1.4. Aspecto Biológico	12
CAPITULO 2	
2. SALUD, FAMILIA Y JUBILACIÓN EN LA AUTOESTIMA DEL ANCIANO	15
2.1. La Condición de Salud en la Autoestima del Anciano	16
2.2. La Situación Familiar y sus Condicionantes en la Autoestima del Anciano	19
2.3. Implicaciones de la Jubilación en la Autoestima del Anciano	23
CAPITULO 3	
3. AUTOESTIMA DEL ANCIANO Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS CLUBES DE LA TERCERA EDAD	26



3.1. Clubes de la Tercera Edad	27
3.2. Un Día Normal en un Club de la Tercera Edad	29
3.3. Autoestima de los Ancianos en un Club de la Tercera Edad	33
3.4. Casos Probables en los Clubes de la Tercera Edad : María y Pedro	36

## CAPITULO 4

4. LOS GRUPOS DE ENCUENTRO COMO PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA DEL ANCIANO	41
4.1. Grupos de Encuentro	44
4.1.1. Objetivos	48
4.1.2. Beneficios	48

CONCLUSIÓN	51
------------	----

ALCANCES Y LIMITACIONES	54
-------------------------	----

ANEXO N°1 HISTORIAS DE VIDA	56
-----------------------------	----

ANEXO N°2 ESCALA DEL DIFERENCIAL SEMÁNTICO	79
--	----

ANEXO N°3 GRÁFICOS DEL DIFERENCIAL SEMÁNTICO	80
--	----

BIBLIOGRAFÍA	96
--------------	----

## INTRODUCCIÓN

Durante la realización del servicio social, se tuvo la oportunidad de ingresar al Instituto Nacional de la Senectud, (INSEN), dentro de un programa denominado Servicios Psicológicos, el cual consiste en la revisión y preparación de temas gerontólogos para exponerlos ante los denominados clubes de la tercera edad, ubicados cerca de las comunidades del Distrito Federal, para que toda aquella persona de edad avanzada pueda asistir sin importar su status económico, solo su deseo de vivir y seguir siendo útil para la sociedad.

Al llegar a un club, la sorpresa fue encontrar, aproximadamente a cien ancianos conviviendo, me impresionó demasiado, nunca había tenido la oportunidad de ver a tantos ancianos juntos e incluso me asustó el hecho de estar frente a ellos, pero conforme entré en contacto con estos, pude darme cuenta de la importante función que desempeñan las instituciones, en este caso el INSEN, para mejorar el estilo de vida de los ancianos.

Por lo anterior se pudo realizar una investigación de carácter exploratorio, con observación participante, de acuerdo a las circunstancias mencionadas anteriormente. Se adentró a los clubes de la tercera edad, como un miembro más de éste, ganándose la confianza de las personas. Donde mi presencia no afectara o interfiera, en el curso normal de las actividades que se desempeñan cotidianamente; obteniéndose información relevante de la temática, recopilada a través de notas de campo, retomando el estudio etnográfico a partir de una observación directa del comportamiento e interacción de los miembros del grupo.

El objetivo principal de la investigación es mostrar la autoestima del anciano en los clubes de la tercera edad, con base a la perspectiva del anciano en

cuanto su jubilación, familia y salud, así como la observación de las relaciones interpersonales dentro del club.

Asumiendo la concepción, que cualquier individuo a la edad que sea tiene el potencial suficiente y necesario para su desarrollo y crecimiento, tanto individual como grupal, existiendo en el hombre una tendencia natural al desarrollo que lo ayude y favorezca en la percepción de sí mismo. Formulando una propuesta en pro del bienestar psicológico del anciano, siendo la creación de grupos de encuentro; que tienden al desarrollo personal, aumento de las relaciones interpersonales, y la comunicación, donde el individuo llegue a obtener un mayor conocimiento de sí mismo, y por ende, una mejor autoestima.

Para cumplir los objetivos de dicha investigación, se retomó el estudio de casos, esto "...constituye un conjunto de útiles técnicas de investigación tales como el empleo de documentos personales; el sondeo de muchas facetas de la vida del contestante, el ajuste de la forma de las preguntas para que encajaran con la experiencia del contestante, el compartir experiencias con los individuos que son objeto de estudio, la recopilación de historias de vida , la reunión de datos acerca de la época de la vida de los individuos, etc."<sup>1</sup>, que permiten obtener información relevante con respecto a la temática.

Con base a lo anterior, se utilizaron entrevistas no directivas; semi-estructuradas, no estandarizadas y abiertas , entendidas como entrevistas de profundidad , teniendo encuentros cara a cara con los informantes. El tipo de entrevista de profundidad que se manejó fue la historia de vida, definida como la "...descripción que un individuo hace de sus propias acciones, experiencias y

---

<sup>1</sup> Godde William J. Métodos de Investigación Social. p.403

creencias...”<sup>2</sup>, consiste en el relato autobiográfico que se obtiene mediante entrevistas sucesivas; retomando únicamente para los fines de la investigación, la experiencia de la gente y su postura en cuanto a la jubilación, la familia y su estado físico a partir de los 60 años de edad. ( Ver Anexo N°1 )

Para complementar el estudio, se realizó una batería de diferencial semántico , que ”...mide las reacciones de las personas a palabras y conceptos de estímulo, en términos de estimaciones sobre escalas bipolares definidas por adjetivos antónimos...”<sup>3</sup> (con base a las historias de vida), permitiendo visualizar los aspectos tanto positivos como negativos de la jubilación para la autoestima del anciano, por el otro lado, los aspectos tanto negativos como positivos que genera las relaciones familiares en la autoestima del individuo, valorando el aspecto físico (salud) de los ancianos y su actitud frente a este hecho, así como detectar las diferencias que se marcan en ambos sexos - femenino y masculino - en cuestión de estos factores para su autoestima. ( Ver Anexo N°2 )

Se utilizó para lo antes mencionado, la descripción e interpretación de los datos y análisis de los casos en la redacción de los capítulos. Aclarando que el estudio de ninguna manera pretende generalizar, parte de un tiempo y un espacio, refiriéndome, en específico a los clubes de tercera edad llamados Senectud Dorada, Consuelo y Alegría, El Arenal, y Caracol, que se ubican en la delegación Venustiano Carranza del Distrito Federal.

De manera que se pueda hablar de un estudio, tanto cualitativo como cuantitativo, permitiendo con ello hacer más enriquecedor el trabajo y los resultados obtenidos.

---

<sup>2</sup> Taylor y Bogdan Introducción a los Métodos Cualitativos de la Investigación. p.140

<sup>3</sup> Gene F. Summers Medición de Actitudes p. 287

Lo que permite demostrar que pertenecer a un determinado grupo dentro de la sociedad, es de suma importancia para cualquier persona, y es sólo a través de este, como el individuo puede sentirse seguro y aceptado.

Y precisamente en ella, encontramos a los clubes de la tercera edad, que le permiten al anciano, saber y conocer que todavía es productivo y puede aprender mucho más con base a su experiencia, es decir, nunca se terminan las posibilidades de conocer y aprender cosas nuevas y enriquecedoras para la vida.

El contenido de la tesina esta encaminado a conocer y describir la autoestima del anciano, desde un enfoque humanista, considerando que en la medida en que el individuo envejece se pueden presentar cambios en los diversos procesos psicológicos; implicando pérdida de seguridad y confianza en sí mismo; reducción de su sensación de valía y una gran merma en su sentido de autoestima, ya que vivimos en una sociedad demasiado utilitaria, que lo relega, considerándolo improductivo, retirándolo de su ambiente laboral (jubilación).

Por lo tanto, es necesario que esa inactividad generada en gran medida por lo social, sea reorientada a alternativas que ayuden al anciano en su desarrollo. Para esto, debemos de tener conocimiento de su evolución biológica, puesto que cada persona responde de manera distinta al paso del tiempo.

Así como, considerar a la familia como un agente de formación de la personalidad, siendo importante las relaciones que se establezcan, para la salud biopsicosocial del senecto.

# **CAPITULO 1**

## 1. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ANCIANO ACTUAL

**‘Esa vejez que somos incapaces de realizar hay que vivirla y ante todo vivirla con nuestro cuerpo, puesto que no es él quien nos la revela pero una vez que sabemos que la habita, nos inquieta.’**

Simone de Beauvoir, 1989.

Puntualizar una conceptualización precisa de lo que es un anciano, es difícil; no existe una relación entre la edad cronológica y la edad biológica en las personas, es decir, no se puede definir únicamente por un reloj, por el desgaste o por los cambios morfológicos, fisiológicos y patológicos e incluso algunos autores manejan que el ser humano tiene cuatro edades;

- La que se dice por la fecha del nacimiento,
- La que sentimos tener,
- La que representamos a los demás, y
- La de nuestros tejidos y órganos.

Es por ello que surge la controversia entre los conceptos de viejo, senil, anciano y/o senecto, estas palabras dependen de las concepciones culturales que le dan los individuos. La palabra viejo, en muchas ocasiones, representa algo que no tiene utilidad, al hacer la analogía con un pantalón o suéter viejo. Senil hace referencia a un conjunto de patologías, disfunciones y desordenes corporales, cerebrales y mentales producidos por el desgaste de la edad, provocando la

dependencia del sujeto de los demás, para la realización de todas sus actividades. La palabra anciano hace hincapié a una categoría social, que el hombre crea para diferenciar los procesos de desarrollo en el ser humano que mantiene características propias de cada etapa al igual que la palabra senecto.

Se retomará la palabra anciano o senecto para hacer referencia a éste sector, y ligado a ello se hablará de la vejez como la última de las tres etapas en el desarrollo del ser humano, por lo cual también se le denomina a esta etapa; tercera edad, que conlleva tres aspectos ligados entre sí:

- El Biológico, que hace referencia al desarrollo somático de cada individuo;
- El Psicológico o la sensación subjetiva de sentirse anciano o no; y
- El Social, o visión de la sociedad con respecto a que o ha quienes se les considera senecto.

Por lo tanto, la vejez es un estado bio - psico - social del individuo, existiendo una gran diversidad de opiniones con respecto al comienzo de esta etapa. Cabe hacer una distinción entre vejez primaria y vejez secundaria; la primera hace referencia al declive físico de la persona y la segunda hace hincapié al medio ambiente en el que se desarrolla el individuo, pero lo más importante es tomar en cuenta la actitud subjetiva de las personas con respecto a la ancianidad.

La importancia de señalar las características de la vejez, es para conocer de manera integral esta etapa, puesto que existe en la actualidad personas que temen a la vejez y se da en ocasiones por el desconocimiento de lo que representa y puede brindarle al individuo en cuanto a su desarrollo. Esta etapa, como todas, tiene sus alcances y limitaciones pero no por ello nos vamos a quedar solo con las limitaciones, sino se debe de disfrutar y aceptar la vejez, para lograr una mejor calidad de vida en ser humano.



## 1.1 Aspecto Social de la Vejez

Socialmente, la vejez es una etapa que es vista como lo peor que le puede sucederle al ser humano, prácticamente representa la desvinculación con su vida cotidiana y su medio social, estereotipándose, con una connotación negativa, es decir; ”.. el envejecimiento, como proceso de decadencia, de deterioro, de pérdida de facultades y de contactos sociales, que predominan aún hoy en día.. ”<sup>4</sup>

La persona que entra a la etapa de envejecimiento, es presa de muchas situaciones de índole social; considerado: deficiente, improductivo y hasta irresponsable en la actual sociedad, para la productividad. Provocando con ello que el anciano sea visto inútil, aislado, achacoso y dependiente.

Lo anterior no se puede negar; a nivel social, el anciano representa una carga para el Estado y si le aunamos que se ha incrementado el promedio de vida, oscilando actualmente entre los 70 y 75 años, y con ello un gran porcentaje de población senecta, que pide y demanda un lugar dentro de la sociedad, donde pueda desarrollarse y valerse por sí solo de acuerdo a sus capacidades y limitaciones como ser humano.

Lo anterior hace hincapié en reflexionar; que la imagen social del anciano no siempre corresponde a la realidad que se vive, la persona envejece de manera distinta, dependiendo de diversos factores, es decir, el envejecimiento es individual. En una palabra, “..los hombres no tienen miedo a la vejez, se tiene

---

<sup>4</sup> Lehr Ursula Psicología de la Senectud, p. 282

miedo a la invalidez, a la enfermedad, a la pobreza y a la soledad, y para no tener ese miedo se necesita educación..”<sup>5</sup> en todos los aspectos en torno a esta etapa.

## **1.2. Aspecto Psicológico en la Vejez**

El anciano tiende, en ocasiones, a desarrollar su capacidad adaptativa aún en esta etapa, dependiendo de su personalidad y madurez, para adaptarse a situaciones nuevas, pero en otros casos no tan favorables se presenta una inmadurez, en su actitud frente a los cambios que se dan en el medio en el que se desenvuelve.

Entre las actitudes probables podemos encontrar:

- La de índole pasiva, es decir; la vejez proporciona al individuo cierto grado de inutilidad, al retirarse de las actividades y responsabilidades que tuvieron durante años, retirándose de la vida activa y social.
- Las personas que se preparan para resistir los cambios biológicos y sociales que les depara su vejez, y de acuerdo a su preparación mantendrá un estilo de vida física y socialmente activa, sin tener que renunciar a un lugar dentro de la sociedad.
- La actitud madura, se manifiesta en aquellas personas que aceptan la realidad del envejecimiento, tanto en sí mismas como en su relación con los demás.
- La irascibilidad es una actitud negativa, es el tipo de actitud en la cual las personas muestran cierta inadaptación al envejecimiento.

La actitud depende en gran medida de los cambios psicológicos que presente la persona en el envejecimiento, influyendo en el pensamiento, los

---

<sup>5</sup> González Aragón J. Aprender a Envejecer Sanos p.27

sentimientos, las creencias, los valores, la personalidad y el comportamiento con las personas que lo rodean.

Entre los cambios psicológicos podemos encontrar:

- Trastornos de personalidad; ocasionados por el aislamiento de la sociedad, generándose sentimiento de soledad, con consecuencias afectivas emocionales.
- La marginación, de la cual es presa la persona anciana provoca sentimiento de inutilidad y angustia.
- La alteración precoz de la memoria, sobre todo la capacidad para retener nuevas cosas y para recordar acontecimientos recientes. Justificando el comportamiento del anciano al preferir refugiarse en el mundo de sus recuerdos.
- Aparece una necesidad de comunicación, se manifiesta por una ansiedad de ser escuchados.
- El temor a la soledad.
- Tendencia a coleccionar cosas inútiles, simplemente por el sentimiento de posesión, cuando piensa que se le ha desarraigado de sus pertenencias.
- Síntomas depresivos e hipocondríacos, como medios psicológicos para defenderse contra el miedo a la muerte y soledad, tratando de llamar la atención de las personas que lo rodean.

Los cambios van a depender en gran medida de las condiciones físicas; biológicas, sociales, culturales, educativas, emocionales y afectivas que el anciano tenga para enfrentar la vejez.

La ancianidad constituye una etapa vital que puede tener elementos de desarrollo personal, aunque este vaya en dirección contraria a los valores predominantes en la sociedad actual.

### 1.3 Aspecto Biológico en la Vejez

La vejez comienza a marcarse en la persona en su aspecto físico; se dan tanto cambios externos como cambios internos, dando paso a lo que se le denomina proceso de envejecimiento, “..decir que el envejecimiento es un proceso equivale a recalcar que es un cambio que no ocurre en forma repentina, como un accidente, sino en forma gradual y progresiva., ...en estos cambios intervienen una gran cantidad de factores variables de todo tipo y que según su actuación (conjugada, compensatoria, etc.), irán moldeando y configurando diversamente la persona que envejece., ”<sup>6</sup> entendiendo a este proceso, como un fenómeno biológico que se manifiesta en los niveles de integración del organismo, como es la escala molecular a nivel celular y tejidos, y funcionamiento orgánico.

Como cambios externos se entenderán; aquellos que a simple vista se pueden detectar. Entre los que se pueden citar:

- Los cambios que sufre la piel que son particularmente notorios; como las arrugas y el ablandamiento de la piel, siendo el resultados de una perdida de tejido adiposo bajo las capas superiores de la piel y la exposición al sol durante décadas, también estos factores dan lugares a la aparición de manchas, por lo cual la piel se torna quebradiza, pierde flexibilidad y ya no ofrece la misma protección contra enfermedades e infecciones.
- Caída de piezas dentales, perdiendo la configuración de la cara y aún más acarreándole problemas digestivos; dado que no mastican los alimentos, por lo

---

<sup>6</sup> Nishara B. L. Riedel R. G. El Proceso de Envejecimiento. p.13

cual estos deben de ser de consistencia suave, de lo contrario siempre estará con molestias digestivas.

- Perdida evolutiva de estatura, debido a que, los discos que se hayan en las vértebras de la columna se encogen, al igual que los músculos que sostienen la postura erecta.

- Pierde la capacidad de realizar movimientos bruscos y rápidos; junto con el uso y el desgaste que ha afectado las coyunturas, especialmente las rodillas. La estructura corporal se mantiene unida y puede funcionar gracias a varios tipos de tejido conjuntivo, el cual es más flexible que el hueso, dentro de este tipo de tejido, el que más sufre es el colágeno, perdiendo su capacidad de estirarse.

- Los sentidos experimentan una disminución gradual; como la agudeza visual, dificultando la visión nocturna, deslumbramiento, dificultad para diferenciar algunos colores, especialmente los verdes de los azules, existiendo una degeneración progresiva que atrofia el sistema nervioso. El olfato disminuirá en gran medida; no percibiendo olores tan característicos como los del alimento, por lo que su apetito tiende a disminuir. El tacto se vuelve cada día mas débil, el sentido auditivo se pierde paulatinamente. El gusto se va alterando por el atrofiamiento de las papilas gustativas, provocando que en la comida se tenga un sabor insípido.

Los cambios internos son los relacionados con el funcionamiento del organismo; entre ellos se mencionan:

- En el aparato circulatorio, las arterias cada vez serán menos y más estrechas, aunada a la disminución de fuerza cardiaca, provocando una deficiente circulación, manifestándose en enfermedades como esclerosis e insuficiencia vascular.

- El sistema renal, dado los fenómenos de atrofia o arteriosclerosis generalizada y enfermedades que se padecieron durante el transcurso de la vida, modificarán su patrón urinario de diurno a nocturno, se observarán obstrucciones en el tracto urinario, que favorezca a contraer mas fácilmente infecciones.

- El aparato digestivo; dada la función enzimática deficiente causará problemas de tipo emotivo. provocando la falta de apetito por el temor que al comer se tengan trastornos digestivos.

- El sistema nervioso, se verá afectado tanto en su función adaptativa, como en su función estímulo - respuesta debido a la disminución de masa encefálica y cambios arterioescleróticos.

Es importante aclarar que el envejecimiento no es sinónimo de enfermedad porque en muchas ocasiones “la palabra envejecimiento evoca habitualmente cambios físicos desagradables; pérdida de fuerzas, disminución de la coordinación y del dominio del cuerpo, alteración de la salud...” pero se ...” omite las diferencias individuales, la naturaleza y la amplitud de los cambios físicos, así como la forma en que se relacionan con factores procedentes del entorno y del medio social.”<sup>7</sup>, de igual manera los cambios fisiológicos que se dan en el envejecimiento, deberán de considerarse en relación con los factores económicos, sociales y culturales , retomando los hábitos de higiene de cada persona.

Es importante mencionar que los cambios internos como externos, caracterizán a esta etapa, pero no quiere decir de ninguna manera que todas las personas los van a padecer o que es regla general, esto dependerá del estilo de vida de cada sujeto.

---

<sup>7</sup> op. cit., p. 25.

## **CAPITULO 2**

## 2. SALUD, FAMILIA Y JUBILACIÓN EN LA AUTOESTIMA DEL ANCIANO.

**' Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta a uno a sí mismo, sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos, sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos ' .**

Abraham Maslow.

Se tiene en mente que los individuos al llegar a la vejez; pierden su autoestima, entendiéndola, como la actitud positiva o negativa que tiene el individuo hacia sí mismo.

Cuando la persona se respeta y se estima, sin considerarse mejor o peor que los otros, tiene confianza en sí mismo y reconoce sus limitaciones y cada día tienden a mejorar, adaptándose y aceptando nuevos valores, y responsabilidades; se dice que son personas con autoestima positiva. Sin embargo, la autoestima negativa se caracteriza por la carencia de confianza en sí mismo, provocando con ello el temor a expresar sus ideas u opiniones, la insatisfacción, el rechazo y el desprecio hacia sí mismo, tienden a sentirse aisladas, solas, y menosprecian su potencial humano.



La autoestima debe ser ..” la base y centro del desarrollo humano o sea el conocimiento, concientización y práctica de todo su potencial...”,<sup>8</sup> sin importar la etapa en la que se encuentre en individuo.

Rogers sostiene, que la noción que tenemos de nosotros mismos la adquirimos de forma indirecta, a través de la relación con los demás; de ahí que las evaluaciones externas pueden ser determinantes en el desarrollo individual, y sí tomamos en cuenta, el estereotipo del anciano mencionado en el capítulo anterior sería lógico pensar que los ancianos presentarán una autoestima negativa. Pero, cuando el anciano mantiene contacto con personas de su misma edad, dentro de un club de la tercera edad, tratan de luchar en contra de ese estereotipo, mostrando una autoestima positiva. ( Ver Anexo N°3, Gráficos )

Una vez aclarada la individualización del ser humano, es importante señalar que la autoestima depende de diversos factores, al igual que la vejez, entre los cuales se menciona la salud, en el aspecto biológico, la familia en el aspecto psicológico y la jubilación en el aspecto social. Estos factores de ninguna manera se excluyen entre sí, al contrario, van interrelacionados. Recordando que el ser humano es en ser bio-psico-social.

## **2.1. La Condición de Salud en la Autoestima del Anciano**

Desde que el ser humano es concebido se presenta ante las inclemencias del medio ambiente, así como los cambios en su organismo y en consecuencia a las posibles enfermedades. En la etapa de la vejez es donde más se acentúan estos aspectos, los cambios orgánicos son lentos y frustrante para el individuo, sino

---

<sup>8</sup> Rodríguez Estrada Mauro Autoestima p. 2

tiene una adecuada asistencia a su persona, por ello estar saludable en esta etapa o al menos atender y prevenir enfermedades es de suma importancia para sentirse bien consigo mismo y con los demás.

Entre las principales dolencias que padece el anciano se encuentran: las enfermedades cardiovasculares, la diabetes sacarina, la gota, el cáncer, los trastornos de climaterio y diversas afecciones artríticas dependiendo de los factores genéticos o hereditario, influyendo de sobre manera este aspecto; así como, el estilo de vida que la persona lleve durante el transcurso de su vida, será reflejado en esta edad. Los factores emocionales van a jugar un importante papel en la salud del individuo y finalmente estos deben de ir conjugados con los servicios otorgados por profesionistas capacitados en la salud pública y privada.

Es necesario que la persona establezca conciencia de su estado de salud y estar adecuadamente informado de los beneficios que ofrecen las instituciones para su atención. Entendiendo a la salud no únicamente como la ausencia de la enfermedad, sino un alto nivel de bienestar, satisfacción personal, energía y ánimo por la vida. La salud es el resultado de las acciones organizadas y actitudes establecidas sobre la conciencia que tengan las personas de lo que representa su bienestar, en relación con los demás.

Consideraremos al anciano saludable como; "... aquel que a pesar de la involución natural , sus reacciones física, afectivas y psíquicas no le ocasionan dificultad considerable para su vida de relación. Este tipo de anciano es independiente, autosuficiente y es capaz de realizar las funciones de la vida diaria, incluso funciones realizadas con el trabajo y la obtención de ingresos.." <sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> González Aragón J. Aprendamos a Envejecer Sanos. p. 25

La salud juega un importante papel para la conformación de la autoestima del anciano, con base a ella, el senecto se valora y se percibe, influyendo en las relaciones interpersonales. A nadie le agrada estar con un anciano que se esta quejando constantemente de sus padecimientos y que sólo habla del tema, intentando llamar la atención, provocando que uno se aleje y evite la relación con él y por ende, afectara este hecho a su autoestima.

Dependerá de la actitud que el anciano tenga, en cuanto a sus padecimientos naturales en el proceso de envejecimiento, para mantener una autoestima favorable

De los resultados obtenidos, dentro de un club de la tercera edad, con base a una escala de diferencial semántico, ( Ver Anexo N° 2 ), de la percepción del anciano con respecto a su salud, se encontró una autoestima favorable en este aspecto, ( Ver Anexo N°3 Gráfico 3.1 ), y si reflexionamos un poco en las diferencias entre los sexos, femenino y masculino, veremos que actualmente en un 83.3 % de mujeres ancianas tienden a percibirse responsables y positivas en lo que respecta a su salud, lo cual pudiera radicar en que la mujer es más propensa a visitar al médico con más regularidad que el hombre, pero esto no quita que un 16.7 % de ancianas sean pesimistas y rechazantes en cuanto a sus diagnósticos médicos.

Mostrando que la mujer anciana con respecto a su salud mantiene una autoestima con tendencia positiva. ( Ver Anexo N°3, Gráfico 3.1.1 )

El hombre es más difícil que acuda a un médico, por temor a su diagnóstico, pero una vez que se enfrenta ante este hecho se muestra aceptante, comprometido y responsable en un 84.6% en cuanto a sus padecimientos; indicando con ello una autoestima con tendencia positiva en cuanto a su salud, los

hombres tienden a manejar principalmente su fuerza de voluntad, procuran tener una adecuada prevención y tratamiento que pueda evitar la incapacidad física y biológica. ( Ver Anexo N°3, Gráfico 3.1.2 )

El autocuidado juega un papel importante para ambos sexos, encamina todas las acciones y decisiones que la persona toma para prevenir y tratar sus padecimientos, logrando con ello mantener , cuidar y mejorar su salud, y su calidad de vida durante su vejez.

## **2.2. La Situación Familiar y sus Condicionantes en la Autoestima del Anciano**

A lo largo de la historia, la familia ha constituido la unidad básica de la sociedad, a pesar de las variables que presenta en cuanto a su integración, como son las modificaciones que ha tenido que enfrentar de acuerdo a las épocas. Pasar de una familia extensa a una familia nuclear, enfrentando el deterioro físico que repercute en problemas de salud, la emigración del campo a la ciudad y el incremento de la participación femenina al campo laboral, que ha traído como consecuencia reducir el número de personas disponibles para atender a los ancianos.

Constituyendo la familia un factor muy importante en el proceso de envejecimiento, es una unidad social que enfrenta una serie de tareas de desarrollo que evolucionará en la medida que cambie la sociedad, es el apoyo principal para los ancianos. Son los familiares quien proporciona ayuda tanto económica como de cuidado en caso de que el anciano lo necesite, sea de forma

temporal o permanente, además de satisfacer necesidades de alimentación, vivienda y salud.

La familia es un agente muy importante si tomamos en cuenta que la componen principalmente padres e hijos y cuando los hijos se van para formar una nueva familia, los padres se tienden a quedarse solos a una edad avanzada, propiciando en el anciano una pérdida en cuestión de desvinculación. Ya no son los niños chiquitos a quienes había que cuidar, sino al contrario los hijos se vuelven independientes y en ocasiones los padres pasan a ser dependientes de los hijos, e incluso se menciona que los principales problemas psicológicos que enfrentan los ancianos es aceptación de que los problemas familiares de sus hijos no le atañen a ellos.

Están acostumbrados a mandar y a tomar decisiones familiares y cuando los hijos se casan les cuesta mucho trabajo enfrentarse a la realidad y cuando no alcanzan a asimilar esta desvinculación las relaciones familiares se tornan tensas. Exponiéndose a sufrir frustraciones y privaciones que lo hacen refugiarse en el pasado, haciéndose más clara la inseguridad económica, debido a la falta de relación con los demás o a la propia desintegración familiar y el aumento de los problemas de salud.

No hay que olvidar que la persona anciana pasa por una serie de restricciones que constituyen a disminuir sus capacidades funcionales y que le puede traer como consecuencia la falta de confianza en sí mismo y propiciando que sus relaciones con los demás se afecten. El anciano tiene que aceptar la posible desvinculación familiar acompañada con respeto, confianza y cariño mutuo; sin olvidar su responsabilidad.

La ayuda recibida por parte de los hijos se conceptúa desde la perspectiva de reciprocidad esperada. Lo que implica que el adulto de edad avanzada también ayude a sus hijos en la medida de sus posibilidades. La interdependencia constituye la base de las relaciones familiares de los ancianos. Considerando que la cantidad y calidad de apoyo recibido, por los hijos, dependerá de las necesidades del anciano, el ingreso económico de los hijos adultos y los lazos afectivos que se establezcan dentro de la familia.

El sostén que provee una generación a otra implica en muchos casos a los ancianos no sólo son receptores de asistencia; la mayoría de ellos ayudan a sus hijos, nietos y demás parientes en tareas domésticas, ofrecer consejos, ser confidentes, y ayudar económicamente según sus posibilidades.

En ocasiones, resulta fácil que la familia desarrolle sentimientos exagerados de protección al anciano, indicándole lo que tienen que hacer y como hacerlo a tal grado que acaban por convertirse en seres totalmente incapaces. Propiciando que el anciano pierda, paulatinamente, su valoración y aceptación de sí mismos, ocasionando una dependencia total y absoluta de la familia, lo que trae como consecuencia una baja autoestima.

Los ancianos que viven en casa propia o en casa de familiares deberán ser quienes decidan por ejemplo; que ropa usar, cuándo quieren levantarse o acostarse, pues de otro modo perderá, gradualmente, todo interés en los asuntos familiares y sociales.

De la población estudiada, se obtuvo; que la mujer anciana que se encuentra dentro de un club de la tercera edad se percibe como parte importante en un 82 %, y un 52 % segura dentro de su seno familiar. Las necesidades de protección y seguridad son de suma importancia en el fortalecimiento de su

autoestima, pero no se hace a un lado el que se consideren enjuiciantes en un 46.7 %, por lo que respecta a su situación familiar.( Ver anexo N°3, Gráfico 3.2.1 )

En comparación con el hombre anciano, el cual se percibe en un 52 % agradable y comprensivo en un 53.3 % dentro de su familia, pero sin embargo; el 48 % de los hombres no se sienten seguros. Estaban acostumbrados a brindar esa seguridad a su familia y ahora le cuesta trabajo el poder recibir seguridad de otras personas, propiciando en el hombre un cierto grado, (40 %), de insignificancia. ( Ver Anexo N°3, Gráficos 3.2.2 )

Se puede demostrar, que tanto el hombre como la mujer en la vejez tiene una tendencia positiva en su autoestima , dentro de la familia que es un refuerzo para que el anciano mantenga su fortaleza; su autorespeto, valoración y aceptación de sí mismos. ( Ver Anexo N°3, Gráfico 3.2 )

Es natural que el hombre de edad se vaya apartando, gradualmente de las cosas que le resultan difíciles de realizar y limite su vida al medio más inmediato, donde la familia puede hacer mucho para que los ancianos se sientan parte integral de la familia, como por ejemplo, animándolos a que tomen de la solución de los problemas.

Es la propia familia quien puede proporcionar un medio favorable, para mantener la identidad personal y evitar los peligros del medio ambiente. La autoestima del anciano se afirma cuando los miembros de las generaciones jóvenes reconocen la importancia del abuelo. Es también, la familia quien puede ofrecer a los ancianos un ámbito que de significado a sus vidas, proporcionándoles oportunidades para encontrar el papel que la sociedad no les otorga.

### **2.3. Implicaciones de la Jubilación en la Autoestima del Anciano**

La jubilación es una etapa que tarde o temprano se tiene que enfrentar y que de un momento a otro. Lleva a una persona de un trabajo activo, con todos los derechos y obligaciones, a una etapa de desempleo e inactividad. La jubilación implica:

- El desligarse del grupo de amigos conocidos,
- Disminución de los ingresos,
- Marginación dentro del sistema productivo,
- Pensión insuficiente y,
- Pérdida de las relaciones sociales

La jubilación crea un problema social, esta inicia a partir de los sesenta años de edad. El individuo, está en su plena maduración, contando con sus capacidades, habilidades y en plena forma física. El sujeto se ve expuesto a abandonar su trabajo o en el peor de los casos es obligado a pensionarse; dependiendo de su actividad laboral.

Se tiende a generalizar que al llegar a los sesenta años, la persona visitará con más continuidad al médico acarreándole a la empresa gastos médicos e incapacidades continuas. Retomando el retiro como una solución a esta problemática, olvidándose que cada organismo reacciona de diferente manera al medio.

Y posiblemente, sí visiten al médico con más frecuencia acarreado por problemas de depresión, ansiedad, desesperación y actitudes que son motivadas por su inactividad o únicamente por que no tenían contemplada la idea de que tarde o temprano se tenía que retirar de su actividad laboral.



Al tomar en cuenta que la vida activa para el individuo es de suma importancia, y principalmente para los varones que en un porcentaje del 82 % son inconformes y pesimistas en cuestión de jubilación, a pesar de estar dentro de un club de la tercera edad.

Si nos situamos en un tiempo y un espacio veremos que en épocas pasadas la mujer no estaba muy involucrada al campo laboral, únicamente se limitaba a sus labores domésticas y a una que otra actividad esporádica de trabajo remunerado; propiciando que la mujer que se jubila lo acepta más fácilmente, con un porcentaje de 79 %, pues al quitarle un rol dentro de la sociedad le queda el otro, el de ama de casa. (Ver Anexo N°3, Gráficos 3.3 )

Sin embargo, el hombre se ha tenido que enfrentar desde siempre a la responsabilidad de tener un trabajo, que le reditúe para solventar los gastos familiares y personales, el hombre al ser retirado le cuesta más trabajo superar este periodo; que en ocasiones le puede resultar, los primeros días como algo placentero, pero al pasar el tiempo, su vida será monótona y comenzará el decaimiento tanto físico como psicológico, dando lugar a una perturbación del equilibrio psicológico.

Repercutiendo en su salud y en la personalidad del individuo, que en ocasiones no sabe que hacer. De algún modo esa monotonía del trabajo le traía consigo una autoaceptación de sí mismo. Y se va perdiendo en el transcurso del tiempo, cuando este espacio laboral queda vacío y la organización de su vida diaria tendrá que sufrir abruptos, lo cual deberá ser considerado antes del retiro.

Se dice que la mujer no se retira por completo, sino, únicamente tiene más tiempo para dedicarse a sus labores domésticas que la mantendrán ocupada. Brindándole un cierto grado de valoración y responsabilidad en su casa, lo que es

de gran ayuda para su autoestima, propiciando con un 57.1%, que la mujer tienda a ser más creativa en su vida diaria e independiente, (75 %). Realizando actividades que le reditúan de alguna manera dinero para subsistir, ya sea venta de ropa, accesorios, manualidades, etc. ( Ver Anexo N°3, Gráfico 3.3.1 )

El hombre no fácilmente se adentra a las labores domésticas; por su ideología , valores, y cultura introyectada durante su crecimiento y época de vida. Dejando como consecuencia que un 42.9 % se vuelvan rutinarios y por lo tanto dependientes, en muchos casos; de su pareja o de su familia, mostrándose inconformes en un 46.7 %. ( Ver Anexo N°3, Gráfico 3.3.2 )

Por lo tanto, el jubilado no debe de dejar de hacer actividades que le proporcionen satisfacción y le despierten la motivación, que le mantengan el cariño y el amor a sí mismo, el de su familia y el de sus semejantes.

## **CAPITULO 3**

### **3. AUTOESTIMA DEL ANCIANO Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS CLUBES DE LA TERCERA EDAD.**

**“El interés del hombre por el mundo es solamente reflejo de los intereses en sí mismo”.**

Bernard Shaw.

La autoestima es resultado de la internalización de las normas y valores de un grupo social, adquiridas a través de las relaciones interpersonales que reflejan de alguna manera la actitud que los demás tienen ante el sujeto. De lo que el individuo atrae un concepto de sí mismo, que beneficia o perjudica al anciano para poder adaptarse al medio en el que se desenvuelve.

Cuando el anciano ingresa a un club de la tercera edad es presa de muchas interrogantes; ¿cómo lo recibirán? , ¿qué actividades podrá desempeñar?, ¿cómo se llevará con sus nuevos compañeros?, y a su vez ¿cómo le caerá él a sus nuevos compañeros?, ¿lo aceptarán?, ¿será fácil o difícil su integración?, ¿estará a gusto o no?, ¿si será capaz de aprender o no?, etc.

Son diversas las inquietudes que tiene, incluso ellos manejan que es como el primer día de clases, pero conforme pasa el tiempo se van adaptando y conociendo entre ellos , y como en todo grupo, habrá sus diferencias de caracteres. Pero, lo importante es el saber sobrellevarlo y adaptarse porque de otra manera, no podrán integrarse a otro medio, si entre ellos mismos no son capaces de acoplarse con su misma ideología, mucho menos con otras personas que piensen de manera distinta.

“Nadie se realiza sólo, sino a través de razonar con otros , quienes mostrarán otras formas de ver la realidad , como la persona se perciba a sí mismo , así percibirá a los demás. El hombre es a través del otro, fracasara en sus relaciones interpersonales , sino puede tener relaciones consigo mismo. Si tiene problemas con las demás personas empezará por resolverlos mediante un aprecio crítico y honesto de sí mismo reservándose; temores, alegrías, dudas, sentimientos, etc. Haciéndose responsable de ello para que no se interfieran en las relaciones con los demás”.<sup>10</sup>

Con base a una escala de diferencial semántico e historias de vida ( Ver Anexos ), se pudo observar que los ancianos que pertenecen a un club de la tercera edad, no están limitados únicamente a su seno familiar, o a su pensión, sino que realizan otras actividades, que los hace sentirse útiles para los demás y para sí mismos como puede ser. Cuestiones de carpintería, venta de ropa, y accesorios, manualidades, dulces, etc., que los lleva a ser un poco más autosuficientes e independientes.

### **3.1 Clubes de la Tercera Edad.**

El Instituto Nacional de la Senectud, implementa un programa de desarrollo social, abre espacios para que las personas senectas dentro de su comunidad puedan convivir e interactuar con personas de su misma edad. A dichos espacios se les denomina: Clubes de la Tercera Edad, tienen como objetivo principal fomentar el establecimiento de relaciones interpersonales adecuadas, que coadyuven a la satisfacción de las necesidades afectivas - emocionales de los

---

<sup>10</sup> Nishara B. L., Riedel R.G. El Proceso del Envejecimiento p. 247

ancianos, realizando actividades educativas, culturales, recreativas y deportivas para la salud física y mental del senecto.

A dichos grupos tienen acceso únicamente personas de sesenta años en adelante; que puedan valerse por sí solas, sin importar su status económico o clase social. Teniendo como requisito principal, que participen por lo menos en una de las actividades que se imparten dentro de cada club. Así como su asistencia constante; y una módica cuota que sirve para el mantenimiento del lugar donde se reúnen y como fondo de caja para gastos dentro del club. El cual lo administra la mesa directiva de cada club. La integran cinco personas del mismo club, desempeñando cargos de; tesorero(a), secretaria(o), representante y dos vocales, que son remplazadas cada año, para dar oportunidad a otras más. Aparte de su función administrativa se encargan de dar apoyo a su trabajadora social en cuanto organización y representación, cuando ésta no llega a estar.

Cada club cuenta con sus propias actividades, recibiendo apoyo del INSEN o de otras instituciones en cuestión del personal capacitado. Las actividades que se imparten depende de los intereses de los senectos y del apoyo que consigan las trabajadoras sociales a cargo de los grupos.

Dichas actividades pueden ser; yoga, gimnasia, cachibol, (actividad deportiva, parecida al boleibol, adaptada a sus capacidades; en vez de golpear la pelota la cachan y la devuelven, se basa en reglas establecidas), manualidades (tejido, migajón, papel maché, fieltro, cerámica, repujado, tallado en madera, peletería, etc.), sesiones de psicología, tai-chi-chuan (método chino de meditación, esta acompañada de movimientos muy lentos, puasados y sutiles) y; canto, teatro, danza regional, corte y confección, cocina, entre otras, así como; paseos, excursiones o campamentos al interior de la República Mexicana.

Los grupos de la tercera edad cubren un horario de las nueve de la mañana a una o dos de la tarde y sesionan de dos a cuatro días a la semana, dependiendo de las actividades que se impartan dentro de cada club.

En la actualidad existen 95 grupos de la tercera edad, distribuidos en las dieciséis delegaciones del Distrito Federal, su mayoría dependen del Instituto Nacional de la Senectud, y un pequeño porcentaje depende de la delegación correspondiente en donde se sitúe el club. Tratando de estimular la participación activa, adaptación e integración del anciano a su medio.

### **3.2. Un Día Normal en un Club de la Tercera Edad.**

Un club ubicado en avenida del Taller y Congreso de la Unión, dentro de un deportivo, sesiona dos veces por semana, ( martes y jueves), con un horario de nueve de la mañana a una de la tarde, cuenta con 35 integrantes, un 80 % son mujeres y el 20 % restante son hombres, la población oscilan entre los 63 años de edad, hasta los 80 años de edad, cayendo la media en 72 años. Físicamente están aptos para realizar actividades deportivas, tienen actividades de, gimnasia, canto, manualidades ( repujado, fieltro, bisutería, peletería y tejido ), y sesiones de psicología. El grupo tiene diez años de haberse formado y parte de sus fundadores continúan en el.

En un día de tantos, al llegar al club a las nueve de la mañana; había doce personas, esperando a que llegará la persona encargada en abrir la puerta (personal del deportivo), para ingresar al salón, que el deportivo les asignan.

Los integrantes comentaban sobre lo que les había parecido el paseo, ya que en la semana anterior habían salido a un balneario, el comentario que más

predomino fue; que el chofer tardo mucho tiempo, tanto para llegar al balneario como al regresar de él, decidiendo los socios, no volver a contratarlo, puesto que; casi no tuvieron tiempo para divertirse dentro del balneario, en ese estaban cuando llego el encargado de la llave y se pudo ingresar al lugar, en ese momento llegaron cinco personas más, las cuales saludaron amistosamente.

Al entrar al salón, nos percatamos de que no habían hecho la limpieza, ya que dentro de éste sitio se reúnen por las tardes, personas que juegan fútbol en el deportivo, organizan ligas, y horarios para los juegos. Por lo que el lugar estaba sucio, en el piso había botellas de refresco, colillas de cigarros, y varios papeles sobre la mesa.

Dos señoras salieron a buscar unas escobas para barrer, mientras las demás ayudaban a recoger la basura y depositarla en un bote, al regresar las dos señoras nos tuvimos que salir del lugar para que pudieran barrer. Al terminar ingresamos al lugar. Dos señoras se quejaban de las condiciones del salón, reclamando y reprochando al representante del grupo.

En seguida llegaron seis personas más, y una de las señoras que reclamo por las condiciones del salón , les comunico las condiciones en que se encontró, el salón al llegar, comentario al que no le tomaron mayor importancia.

Como a las diez de la mañana llegaron tres personas más, avisando que la trabajadora social no iba a asistir, porque se encontraba en oficinas, y que la maestra de gimnasia no podía asistir a dar su clase, notandocelos a las personas, la inquietud y preocupación por lo que le había pasado a su maestra de gimnasia, pues en la clase anterior había quedado muy formal en asistir.

Posteriormente, llegaron cinco personas más, las cuales son las encargadas en llevar el café para el acostumbrado almuerzo. Este grupo acostumbra que cada



persona lleve algo de comida y lo comparta en el grupo, tomándose un tiempo para almorzar, en los días en que se reúnen. Las personas que traen el café son las encargadas de repartirlo, y las demás personas ponen lo que llevaron en la mesa para que todos los demás puedan tomar y comer de ello.

Una señora se molestó con otra porque se acabó el queso, menciono que era una encajosa y que no se explicaba por que la gente era así; a dicho comentario la otra señora no le hizo caso y los demás actuaban como si nada pasara, sólo un señor menciono que no discutieran y que comieran en paz.

Posteriormente, como a las once de la mañana, después de almorzar, la mesa directiva pidió que el grupo pusiera atención para dar el reporte de la semana pasada. Así como comentar de manera grupal sobre las actividades realizadas. El tesorero dio el estado de cuenta de la caja del club, indicando los gastos con comprobantes y en seguida, tomo la palabra el representante y se comento sobre el paseo al balneario, saliendo de forma inmediata el acuerdo al que se había llegado al inicio de las actividades, con la mitad de la población, poniéndolo de nueva cuenta a consideración de todo el grupo, aceptándolo de manera inmediata el resto del grupo.

Después la secretaria; dio las actividades que se iban a realizar durante el mes, dentro como fuera de las instalaciones del club. Motivándose las personas por que en una de las actividades el ISSSTE los invitaba a una presentación de canto, argumentando que son los mejores. Propiciando que el grupo quisiera ensayar aunque no era día de canto y no estuviera el maestro, mencionaban que ya estaban acostumbrados a que éste nunca fuera y que podían ensayar con ayuda del representante, que era maestro voluntario de canto cuando no tenían el apoyo

de esta actividad por parte del ISSSTE, por lo que se acomodaron y comenzaron a vocalizar e interpretar diversas melodías.

El grupo se organizó muy bien , ensayaron durante una hora, dando las doce y media de la tarde. Interrumpieron su ensayo y comenzaron a idear formas de vestir, coreografías y hasta como instrumentar las canciones que iban a presentar, opinando casi todos los integrantes. Opiniones que tomaba en cuenta el representante y las que no eran muy congruentes, se argumentaba los motivos por lo que no podía ser de esa manera. De tal forma que los socios no se ofendieran o se sintieran menos, sino al contrario propiciaba esto que se sintieran tomados en cuenta.

Finalmente, se pusieron de acuerdo sobre su presentación y a la una y media de la tarde, las personas comenzaron a recoger sus cosas. Aquellas que viven cerca se retiraban juntas para acompañarse y se despedían de sus demás compañeros, quedando en verse, la próxima sesión.

Lo que se pudo observar dentro de este grupo fue una gran diversidad de caracteres y formas de comportarse; dentro del club, lo cual les lleva a tener comunicación entre los integrantes del grupo, para evitar posibles conflictos que puedan surgir debido a esto, influyendo en este aspecto la mesa directiva, pues son personas positivas y agradables, que lo transmiten al grupo, produciendo un clima de seguridad y confianza.

Además, es un grupo independiente de su trabajadora social, pues a través de su organización interna pueden enfrentarse a cualquier situación por difícil que sea y poder encontrar soluciones adecuadas.

Están acostumbrados a moverse solos, es decir, no dependen exclusivamente de lo que la trabajadora social les consiga, sino buscan mejoras

para su club, esto no quiere decir que no tomen en cuenta a su trabajadora social, sino al contrario lo consultan y le piden su autorización para poder actuar, reconociendo que ella tiene la última palabra, en lo que se refiere a las actividades del grupo.

Es un grupo que se caracteriza principalmente por ser un grupo coral, creativo y original, en sus presentaciones dentro y fuera del club, que los ha llevado a ser considerados lo mejor de la zona oriente en esta actividad. Propiciando en el anciano un autoconcepto favorable.

Se pudo detectar una autoestima positiva dentro del club, el solo hecho de poder convivir y sentir que sirven y son reconocidos en una actividad determinada, los lleva a aceptarse y seguir mejorando en los aspectos negativos, tanto grupal como individual, reconociendo que cuando se está bien consigo mismo se estará bien con los demás y viceversa.

### **3.3. Autoestima de los Ancianos en un Club de la Tercera Edad.**

Las personas que asisten a estos grupos se les puede notar en su mayoría una mejor adaptación a su medio, al poder interactuar con personas que comparten su misma ideología. Hay que recordar que los tiempos cambian y se van transformando, siendo la función de estos grupos el lograr que el anciano pueda adaptarse a esos cambios que se suscitan, y de esta manera poder continuar viviendo sin sentirse menos o ser considerados inservibles para la sociedad.

Al estar inmerso dentro de estos clubes se tiene la oportunidad de visualizar al anciano dentro de este, conocer su forma de percibir su medio y el tipo de relaciones que se entrelazan dentro del club.

De esta forma se pudo obtener información que permitiera reflejar la actitud que el anciano tiene de sí mismo, con respecto a sus relaciones familiares, es decir, cómo piensa el senecto que lo percibe su familia, en donde un gran porcentaje se sienten queridos y aceptados puesto que no representan una carga para el familiar, es más los mismos familiares estimulan al anciano para que asista al club, y convivan con sus compañeros.

El senecto menciona en varias ocasiones que su familia se muestran contenta con su adaptación e incluso se sienten orgullosas de ellos, representando un ejemplo familiar. En muchas ocasiones los mismos familiares acompañan a los ancianos en las actividades realizadas dentro del club, cuando se le es permitido por la actividad desempeñada, estimulando al senecto, además de sentir el apoyo de sus compañeros del club, sienten el apoyo y la compañía de sus familiares, propiciando en el anciano un bienestar psicológico.

Por otro lado los padecimientos del proceso de envejecimiento como es natural tiende a afectar la salud física del anciano. En los clubes el anciano tiene a quien comentarle y poder compartir sus padecimientos, en muchas ocasiones se retroalimentan de remedios caseros, medicina naturista, así como recomendaciones de algún profesionista experto en el área o padecimiento. La asistencia al médico es la única excusa que es valida para retirarse temprano del club o no asistir a este. De lo que se trata es que el anciano pueda hacerse cargo de su tratamiento médico y por lo tanto de su salud, tanto físico como mental, fomentando el autocuidado.

Dentro de los clubes se dan en ocasiones competencias extraclubes, es decir, se enfrentan con otros clubes para medir, e intercambiar aprendizaje, ya sea en actividades deportivas o culturales, brindándole al anciano la oportunidad de

demostrándose a sí mismos que a pesar de sus limitaciones. Existen capacidades que le brinda satisfacción tanto personal como grupal, demostrando con ello su consciencia grupal, su orgullo de representar a su grupo, ya sea que triunfen o no, el hecho para ellos es competir en representación de todo el grupo

Un problema muy marcado dentro de los clubes es la poca asistencia de varones a este; porque al sentirse aislados por el sistema que los retira del ámbito laboral, no encuentran espacios que le proporcione algún tipo de satisfacción emocional, nos estamos refiriendo específicamente a la actitud que tiene el anciano de sí mismo frente a su jubilación.

Mencionamos específicamente varones por que es ha ellos a los que más les afecta, y se resisten a esta idea, y ello se ve reflejado en la asistencia. Por lo regular la mayoría de la población que asiste a los clubes son mujeres y en un mínimo porcentaje son hombres, que en el momento que platicas con ellos inmediatamente sacan a colación el tema de su antiguo trabajo por un lado, pero por el otro tratan de sentirse útiles dentro del club y poder asimilar poco a poco esta pérdida.

Las mujeres lo sienten menos por que piensan que ya hicieron lo que podían hacer y ahora sólo les queda ver por ellas mismas sin dejar a un lado a su familia, es decir, la mujer se preocupa más por esta adaptación que el hombre, si tomamos en cuenta que todo esto va conjugado con su sistema de valores y cultura arraigado desde niños.

Vemos que el hombre estaba más acostumbrado a hacer lo que él decidiera y la mujer se sometía más; es por ello también que los hombres se resisten un poco a recibir instrucciones de una mujer, en este caso de su

trabajadora social, es por ello que se piensa que existe menos población de hombres que de mujeres dentro de los clubes.

A manera de conclusión los clubes de la tercera edad tienden a brindar beneficios bio-psico-sociales a sus integrantes, propiciando una autoestima positiva, pues éstos acuden con el deseo de sentirse pertenecientes a un grupo. Donde buscan desarrollar sus capacidades, y sus relaciones interpersonales, las cuales forman parte de la superación y reconstrucción de la autoestima del anciano.

### **3.3. Casos Probables en los Clubes de la Tercera Edad**

**M**aría una persona de 72 años de edad, tiene seis años de haber ingresado al club; menciona que en el momento de haber adquirido su credencial del INSEN, en las oficinas generales ubicadas en Concepción Beistegui N°13, colonia Del Valle, le ofrecieron varias opciones para tener atención y compañía en el momento de requerirla, como albergues en forma permanente, centro culturales de la tercera edad y los clubes de la tercera edad de asistencia regular bajo horario establecido.

María buscaba un espacio de recreación y entretenimiento optando por los clubes, que están ubicados en diferentes puntos para que el lugar sea accesible a su comunidad, una vez informada de los más cercanos a su comunidad, asistió de inmediato a inscribirse, de manera gratuita.

María sabía de manualidades ya que durante el transcurso de su vida tuvo que valerse por si sola por la situación económica de sus padres; aprendiendo a trabajar desde temprana edad, combinándolo con la escuela, hasta que llegó un

momento en el que sus padres decidieron que únicamente trabajara. Como era la mayor de doce hermanos tenía que ayudar a sacar adelante a su familia, obligándola a aprender cosas manuales que solventaran sus gastos personales y familiares, aparte de su trabajo en una compañía de reguladores para televisión.

Dicho trabajo tuvo que dejarlo al casarse, no recibiendo ningún tipo de pensión, cosa que a ella no le afectó, pues así tenía más tiempo para dedicarse a su esposo e hijos.

Al ingresar al club y por la necesidad de hacer algo por sus compañeras y sentirse útil, María se ofreció como maestra voluntaria para enseñar a sus demás compañeras dentro del club a hacer manualidades; como arboles de chaquiras, accesorios de baño, e incluso dio pintura en tela durante tres años. Decidió dejar de enseñar a sus compañeras porque en ocasiones, olvidaban éstas; que María estaba en forma voluntaria enseñándoles sin recibir ningún sueldo únicamente lo hacía por el deseo de ayudarla y que éstas aprendieran algo más. Pero sin embargo le exigían que como parte de su enseñanza también se tenía que hacer cargo de traerles el material que fueran a ocupar y no conformes, dudaban de lo que ella les cobrada por el material.

Dejar de enseñar y se dedicó únicamente a recibir las demás actividades que no disfrutaba por enseñarles a sus compañeras. Puesto que no tenía un horario establecido para enseñarles, sino desde las nueve de la mañana que llegaba hasta la una de la tarde que se iba estaba sentada enseñándoles. En estos últimos tres años se ha dedicado a participar en exhibiciones de baile, asistido a torneos de cachibol, saliendo a paseos y a excursiones.

Actualmente, forma parte de la mesa directiva, desempeñando la función de representante (presidenta), elegida en forma democrática y por mayoría de

votos, ya que se ha ganado la simpatía de sus compañeras y compañeros dentro del club, puesto que María invierte mucho tiempo al club, porque le gusta su grupo y se siente orgullosa de pertenecer a él. Además dentro de su función ayuda a la trabajadora social en la coordinación de las actividades dentro y fuera del club.

A lo cual María declara: "...te juro que ha sido una cosa maravillosa , ha sido un triunfo para mi el saber que soy yo, que puedo dar y que todos mis deseos aquí se han dado..., ahora te voy, te brinco, vengo, como, bailo, y hasta ahora soy yo, por eso me canso de decirle a mis compañeros del club, gócenla ahorita, no se dediquen únicamente a sus nietos, vivan su vida, es poca la que nos queda, pues vamos a aprovecharla.. y siempre me veras no buscando nada más mi bienestar, ya que yo quiero mucho a este grupo y no importa sino forma parte de la mesa directiva del grupo yo siempre ayudo en lo que se pueda..yo trato de inculcarles a las demás personas que se superen que se quiten los miedos.., Yo quisiera que toda la gente de mi edad entendiera eso , que fuera feliz, que vivieran su tiempo...." ( Fragmento de la Historia de Vida, Ver Anexo N°1 )

Mostrándose María como un ejemplo a seguir, a pesar de su edad, se encuentra en optimas condiciones de salud y económicamente pues todavía le vive su esposo, el cual la mantiene a la par de sus hijos que ha sabido educarlos y mantenerlos juntos y al pendiente de ella sin que interfiera esto en sus relaciones familiares.

**P**edro es otro caso que podemos ver dentro de un club, él ingreso hace siete años, cuando fue a consulta en una de la clínicas del



Seguro Social, el médico que lo atendía le aconsejó que asistiera al club de la tercera edad que en ese entonces se estaba formando.

Pedro movido por la curiosidad fue a informarse que actividades realizaban, puesto que él ya tenía informes de lo que era un club de la tercera edad, por que lo había leído en un libro de Emma Godoy, una de sus fundadoras; le llamó la atención poder participar, sentirse útil y tener responsabilidades que cubrir, para ello él todavía trabajaba de vendedor de bienes y raíces, combinando la asistencia al club con esta actividad.

El club sesionaba en ese entonces únicamente dos veces por semana, no fue sino hasta el año de 1997 que lo retiraron de su actividad. Teniendo que pensionarse, lo cual le ha traído algo de inquietud, pues a pesar de tener un poco más de tiempo para dedicarse al club, aparte de que ya sesiona tres veces a la semana, Pedro no quita el dedo del renglón de que posiblemente vuelva a su actividad o como él lo llama que le llegue su segundo aire.

Pedro tiene 71 años, y menciona que todavía puede realizar su actividad o capacitar a personas jóvenes que estén interesadas en realizar esta actividad, claro, esto bajo un sueldo, pues a pesar de recibir ayuda económica de sus hijos y tener un fondo de ahorros para esta etapa, no deja de moverle el hecho de seguir siendo autosuficiente.

Durante toda su vida, el trabajo ha sido una parte importante para él, al enfrentar la separación de sus padres a los ocho años de edad, tuvo que trabajar para salir adelante con su madre. Su padre no les proporcionaba ninguna ayuda económica, truncando sus posibilidades de estudiar.

Aprendió el oficio de fotograbador, que lo fue combinando con otras actividades, sin dejar de superarse en cada una de las cosas que desempeñaba,

posteriormente con ayuda de uno de sus hermanastros entró a trabajar en el negocio de bienes y raíces, como vendedor, lo que le ha traído muchas satisfacciones.

A pesar de tener momentos difíciles Pedro menciona: “...siempre he deseado seguir viviendo, aún en los momentos desagradables, porque hay muchas personas que llegan a mi edad y probablemente se vean más viejos, porque psicológicamente se están martirizando..., es esa fuerza de voluntad y es la fuerza de querer vivir, de otra manera te das por vencido y dices ya voy para abajo, vamos a sostenernos hasta donde sea posible, claro que hay momentos donde hay ciertas depresiones y demás, pero hay que luchar como tu eres porque eso es natural...mientras uno se pueda mover; tenga dos ojos, dos manos, y la inteligencia viva, pues creo que todavía podemos defendernos..., y mientras haya manera de escalar la montaña vamos a llegar asta donde se pueda....pues mientras yo tenga un cúbito de vida continuare...porque si me quedo ahí sentado entonces si me oxido y llega más rápido la muerte...” ( Fragmento de la Historia de Vida, Ver Anexo N° 1 )

Actualmente, espera reincorporarse a sus actividades laborales, mientras disfruta de las actividades deportivas, educativas y culturales que se imparten dentro de su club, que hacen mantener su mente ocupada, teniendo una buena relación con todos sus compañeros, aunque con unos se lleve mejor que con otros como todo ser humano dentro de un grupo.

## **CAPITULO 4**

#### **4. LOS GRUPOS DE ENCUENTRO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA DEL ANCIANO.**

**' El hombre es a través del otro, fracasara en sus relaciones interpersonales, sino puede tener relaciones consigo mismo ' .**

Nishara B. L., Riedel R.G

Gran parte de lo que las personas creen acerca de sí mismos proviene de la retroalimentación, entendida, como la información que un individuo recibe de otros, respecto a los mensajes que él mismo ha emitido, es decir, el sí mismo de un individuo se desarrolla a partir de los juicios que otro ofrece de él, en el interior de un grupo social.

Uno de los objetivos de la disciplina en Psicología Social, es “....medir y valorar el influjo del grupo sobre el individuo....”,<sup>11</sup> es decir, ver la influencia recíproca que se da entre el grupo y el individuo. Toda persona se encuentra inmerso dentro de estos al pertenecer a una sociedad, pero cuando los grupos se van limitando para los ancianos, es necesario crear espacios donde pueda compartir actitudes y valores en común, que los lleve a aceptarse mutuamente, relacionándose los unos con los otros.

Lo que ha llevado al Psicólogo Social, a “...desarrollar y ha continuar desarrollando técnicas que permitan diagnosticar las relaciones interpersonales en un grupo. Sin embargo, son pocas las técnicas que dispone el profesional para

---

<sup>11</sup> Mailhiot B Dinámica y Génesis de Grupos p. 19

resolver o modificar el comportamiento grupal. Las dificultades para establecer las técnicas verdaderamente resolutivas derivan de la complejidad intrínseca de los grupos humanos; así como de la multiplicidad de variables que inciden simultáneamente en cada momento de la vida del grupo....”<sup>12</sup>.

Es por ello, que la dinámica grupal, - entendiendo esto; como aquellas fuerzas que actúan sobre cada grupo a lo largo de su existencia y que lo hacen comportarse de determinada manera, teniendo aspectos dinámicos, que lo mueven, y lo transforma -, debe de utilizar las herramientas y personal adecuado para su buen funcionamiento, produciendo la diversificación en las dinámicas grupales con respecto al grupo que se aplique, y lo mismo ocurre en las relaciones interpersonales que se establezcan entre los miembros del grupo.

El tema que se desarrolla dentro de este capítulo es precisamente, el proponer el empleo de una técnica de entrenamiento para el crecimiento personal y la realización del potencial humano en el anciano, con base a los grupos de encuentro que permiten penetrar y tomar contacto con el núcleo de las personas, alcanzando sus aspectos comunes, para ayudar a la gente a trascender las distintas formas en que cada uno aborda su vida y forma de ver el entorno.

Dichos grupos hacen hincapié: ”...En el desarrollo personal y en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales. En un grupo como éstos el individuo llega a obtener un conocimiento de sí mismo - y de cada uno de los demás - más completo que el que logra en sus relaciones habituales, puede conocer de manera profunda a los demás miembros y su

---

<sup>12</sup> Husenman Samuel Introducción a la Dinámica de Grupos p. 10

propio ser interior, el ser que tiende a ocultarse detrás de su fachada .De ahí que en el grupo se relacione mejor con lo demás y más tarde en su vida diaria.”<sup>13</sup> ,

Se propone partir de un enfoque orientado al crecimiento humano, poniendo énfasis en la autorealización, el desarrollo, el crecimiento individual y comunitario, basándose en las relaciones interpersonales. Este enfoque resalta la confianza básica de la capacidad del ser humano para actuar en forma constructiva y benéfica para sí mismo y para sus semejantes. Que lleve a reconocer al anciano, que el potencial para aprender y poder actuar está dentro de cada persona.

La corriente humanista, sostiene que en el organismo humano existe una tendencia inherente hacia el crecimiento, del cual depende la relación que el individuo establezca con su entorno, es decir, que el organismo tiende por naturaleza al equilibrio, la armonía y la superación.

Esta propuesta se basa en los clubes de la tercera edad, observandose dentro de estos, la necesidad de confirmar, reforzar y mantener su autoestima. Los ancianos al integrarse a los clubes, ya han dado un primer paso para su bienestar y que mejor manera que aprovechar ese acercamiento, para la creación de grupos, que le permita seguir creciendo y relacionarse mucho mejor en su entorno social.

Dicha propuesta, se realizaría a través de una convocatoria en los clubes de la tercera edad con cupo limitado de 15 personas, con una duración de un mes, sesionando tres horas, dos veces por semana.

Los ancianos como cualquier individuo tiene la necesidad de buscar un reencuentro, para estar bien consigo mismo y con las personas que los rodean.

---

<sup>13</sup> Lafarga C.J, Gómez del Campo J. Desarrollo del Potencial humano p.57

Los grupos de encuentro proporciona seguridad, cuidado, conocimiento de sí mismo y le brinda la oportunidad de desarrollar plenamente su humanidad y sus capacidades a partir de sí mismo.

Para poder realizarse como ser humano el anciano, debe recurrir a su potencial y a su experiencia adquirida en el transcurso de su vida, por ello Rogers sostiene que el organismo humano lucha por mantenerse, mejorarse y realizarse a sí mismo, al hacerlo es impulsado hacia todas aquellas experiencias, sentimientos y formas de conducta que lo acercan a esa meta, “..el organismo tiene una fuerte tendencia hacia la mejora y la realización de su potencial humano..”<sup>14</sup>, y más aún, cuando el individuo tiene la oportunidad de adentrarse a grupos que lo ayuden a mejorar y aceptarse a sí mismo y por ende a los demás.

#### **4.1. GRUPOS DE ENCUENTRO**

La corriente humanista esta involucrada en la tarea de ayudar, a que las personas crezcan y evolucionen más plenamente en la realización de su potencial. Carl Rogers uno de su partidarios describe un sistema terapéutico centrado en la persona. Dicho proceso esta motivado por el impulso de la persona hacia el crecimiento, la salud y la adaptación, permitiéndole liberar los elementos que obstaculizan su desarrollo normal, este proceso esta vinculado a la expresión y clarificación de los sentimientos donde la comprensión de las circunstancias del presente inmediato de la persona es más importante que su pasado, pero sin hacerlo aun lado, ya que ambos se retoman.

---

<sup>14</sup> Santiago Zoraida Psicología p. 430

Rogers formula una teoría de la personalidad en base a las siguientes hipótesis verificadas por Shlien y Zimring en 1974, que le dan sentido a esta propuesta:

- Si una persona logra una mejor organización perceptual de la imagen de sí misma, su conducta cambiará,
- Si existen necesidades insatisfechas en la persona, el organismo buscará una satisfacción,
- Si la persona experimenta amenazas externas o internas, su percepción y su conducta serán rígidas,
- Si disminuyen dichas amenazas la percepción y la conducta de las personas estarán más abierta a su propia experiencia,
- Las percepciones de la persona que contribuyen a aumentar la estima de sí misma o la satisfacción consigo misma serán claramente captadas, aceptadas e incorporadas,
- Las percepciones que producen desestima de sí mismo o insatisfacción consigo misma serán negadas, distorsionadas o ignoradas.
- Las percepciones que sean congruentes con la experiencia producirán bienestar psíquico,
- Las percepciones que no sean congruentes con la experiencia producirán malestar psíquico,
- A mayor bienestar psíquico, mayor aceptación de los demás.

Se conoce a los grupos de encuentro como laboratorios de relaciones humanas, que tienden al desarrollo personal, el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, cuyo procedimiento es basado en la experiencia.



Estos grupos tienen claras implicaciones existenciales, por su tendencia a poner énfasis en el aquí y ahora de los sentimientos humanos. Dentro de un grupo de encuentro no hay reglas establecidas, sólo las que el mismo grupo señale, donde la principal función del coordinador es desarrollar un clima psicológico de seguridad que facilite la libre expresión de los sentimientos, así como disminuir en forma gradual las actitudes defensivas. Creando un clima de confianza recíproca, para que cada miembro se oriente hacia una mayor aceptación de sí mismo, con base a su potencial humano.

Para obtener resultados óptimos dentro del grupo tiene que ser enfocado en los aspectos importantes de la vida, la familia y el medio ambiente de los participantes

La mayoría de los grupos tienen sesiones intensivas durante un fin de semana o a lo largo de una o varias semanas, realizándose una o dos veces por semana. No existiendo una preselección de candidatos para la integración del grupo, ya que la capacidad la tiene cualquier ser humano.

Rogers responde a una interrogante que es importante anexar:

“ ¿ Cual es la necesidad psicológica que atrae a las personas hacia los grupos de encuentro? Es la ansia de relaciones reales e íntimas, en las que los sentimientos y emociones, puedan expresarse en forma espontánea, sin una previa y cuidadosa censura o contención, en las que sea posible compartir experiencias profundas, desencantos y alegrías, en las que pueda correrse riesgos de probar nuevas formas de conducta, en una palabra, en las que las personas se aproximen al estado en que todo se conoce y acepta, siendo así factible un mayor desarrollo.”<sup>15</sup> Por lo

---

<sup>15</sup> Rogers Carl Grupos de Encuentro p. 18.

tanto si una persona le teme al cambio en cualquiera de sus formas, le temerá a los grupos de encuentro.

Se ha mencionado en varias ocasiones que el individuo en un grupo de encuentro puede enfrascarse en la revelación de sí mismo y quedar con problemas sin elaborar por completo. A lo largo de diversas investigaciones se demuestra que no existe una base sólida para creer que la participación intensiva tiene consecuencias traumáticas.

Por otro lado, se dice que los cambios de la conducta no son perdurables, en ocasiones al individuo no le es fácil continuar con la capacidad de compartir sus emociones, siendo más fácil recaer de nuevo al papel habitual de persona no emotiva. Implementando de nueva cuenta su coraza o imagen idealizada para adaptarse al medio y ser aceptado dentro de éste, pues se le ha enseñado durante toda su vida; que para ser aceptado debe de tener una conducta que sea aprobada por las personas que lo rodean, lo que trae como consecuencia desarrollar una caparazón de conductas manifiestas de las que se vale para relacionarse con el mundo exterior.

Esta caparazón puede ser; un rol que desempeña en forma deliberada, al menos con una vaga consciencia de que ella como persona es muy distinta de su rol; o bien puede convertirse en una coraza que considera como si fuera ella misma, olvidando a la persona que reside en su interior.

Los grupos de encuentro tratan de romper con estas corazas y tratar de demostrar al individuo que dentro de él existe una persona capaz de realizarse y aceptarse a sí mismo y a los demás, cabe mencionar que cada cabeza es un mundo y no todos prosiguen con este cambio, para unos les es fácil adaptarse a esta experiencia y continuar con lo aprendido y para otros no tanto.

#### **4.1.1 OBJETIVOS DE LOS GRUPOS DE ENCUENTRO**

El principal objetivo que se pretende con los grupos de encuentro para ancianos, es crear un espacio para que el senecto con base en las relaciones y el crecimiento humano reconozca, que el potencial para aprender y poder actuar esta dentro de él.

Teniendo como objetivos específicos:

- Que los miembros del grupo desarrollen metas individuales, escogiendo un rumbo nuevo para sus vidas, y a su vez pueda hallar nuevas maneras de relacionarse con los demás y consigo mismo,
- Que el anciano pueda arriesgarse a compartir sus verdaderos sentimientos con las personas que lo rodean,
- Permitir que los senectos tomen consciencia de sus sentimientos acerca del cambio y lo consideren una posibilidad constructiva.

#### **4.1.2. BENEFICIOS DE LOS GRUPOS DE ENCUENTRO**

Se espera que la experiencia de los ancianos conducirá no sólo a un crecimiento personal interno, sino también a una creciente comprensión de la propia responsabilidad con los demás y como puede actuar con base a ese sentido.

A lo largo de los estudios realizados en diversas investigaciones, “..se ha visto que los individuos modifican mucho el concepto que tenían de sí mismos a medida de que exploran sus sentimientos en un clima de aceptación y recibir una

retroalimentación a la vez dura y tierna de los miembros del grupo que se interesaban por ellos..”<sup>16</sup>

El anciano se convertirá en una persona más integrada y eficiente, cambiará su autopercepción y se tomará mas realista en su modo de conceptuarse así mismo, comenzará a acercarse a la persona que quería ser y se valorará más, se tendrá mayor confianza y adquirirá mayor capacidad de adoptar sus propias decisiones.

Alcanzará una mejor comprensión de sí mismo, experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo que anteriormente estaban reprimidos. Llegará a ser más abierto a su experiencia, con lo cual disminuirá su tendencia a negar o reprimir algunos aspectos de ésta y comenzará a aceptar mejor sus actitudes hacia los otros, pues advertirá las semejanzas que existe entre él y los demás.

Se volverá más original e innovador y expresivo en sus emociones, se tornará más comprensivo y podrá enfrentar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada. En la medida en que avance el proceso mostrará una mayor capacidad para arriesgarse en sus relaciones interpersonales.

Por lo tanto, se producirán “...cambios en la sensibilidad, la actitud para manejar los sentimientos, la dirección de la motivación, las actitudes hacia uno mismo y hacia los demás y la interdependencia..”<sup>17</sup>.

La sensibilidad implica una mayor consciencia de los propios sentimientos y una mayor percepción de los sentimientos ajenos, incluyendo sinceridad, autenticidad y espontaneidad. La aptitud para manejar los sentimientos hace

---

<sup>16</sup> op. cit., p.79

<sup>17</sup> op. cit., p.129

referencia al hecho de que el individuo sea dueño de sus sentimientos, la congruencia de éstos y su conducta.

La dirección de motivación puede ser la autorealización, la autodeterminación, el compromiso, así como cambios en la actitud hacia uno mismo que comprende la autoaceptación, la congruencia entre el sí mismo, percibido y el ideal y la confianza, cambiando a su vez las actitudes hacia los demás, disminuyendo el autoritarismo. La interdependencia comprende la competencia interpersonal, el trabajo en equipo para solucionar problemas y una conducta más positiva como miembro de un grupo.

## CONCLUSIÓN

A nivel personal esta investigación representó una nueva perspectiva en torno a lo que denominamos proceso de envejecimiento, vejez y todo lo que esto conlleva; dándonos cuenta que aún en la actualidad decir viejo o anciano es sinónimo de inutilidad, cuando en realidad es una etapa más en el desarrollo humano.

Donde el individuo tiene la responsabilidad de ver por sí mismo como ser humano, puesto que durante el transcurso de su vida ha desempeñado todos o casi todos los papeles que quiso y pudo realizar, ahora el decir sesenta años, no es decir que la vida se acaba, sino al contrario es tiempo para dedicarlo a uno. Así como percatarse que existen espacios que brindan bienestar y apoyo a las personas en esta edad, haciendo referencia a los denominados clubes de la tercera edad, donde se tiene la oportunidad de visualizar una realidad diferente a la que la sociedad en general plasma en torno a esta etapa.

En muchas ocasiones, las personas ingresan a un club por la falta de aprecio y comprensión por parte de su familia, relegándola, precisamente por esa imagen negativa que el anciano carga, asumiéndolo ellos mismos propiciando unas nefastas relaciones familiares, es por ello que cuando ingresan al club por su propia voluntad logran quitarse ese estereotipo y por ende lo transmiten a sus familiares, facilitando con ello su adaptación al medio.

Y más aún, si estos espacios brindan apoyo en cuestión de actividades impartidas por maestros capacitados, que fortalecen al anciano en cuestiones físicas, psicológicas, culturales y educativas demostrando que nunca es tarde para que el anciano aprenda y pueda sentirse satisfecho de sí mismo.

Algo en lo que desgraciadamente no se ha podido tener adelantos, es en el incremento de la población masculina a estos espacios, la mayoría de la gente es de sexo femenino y lo pocos hombres que están dentro, - a pesar de recibir los mismos beneficios e incluso son “apapachados” por las mujeres, - ingresan principalmente por cuestiones de jubilación, al no estar acostumbrados tanto sus familiares como ellos mismos a permanecer en casa todo el día, tienden a fastidiarse, lo cual lo lleva a ingresar a un club de la tercera edad, donde se aminora su sentir de improductividad y aprovechan su tiempo en algo constructivo y positivo para su persona y para las personas que lo rodean.

Actualmente, se ha podido observar un incremento en la población anciana en comparación a épocas anteriores, unos lo atribuyen a los adelantos médicos y medidas preventivas así como áreas específicas para la atención de los ancianos (geriatria). Otros mencionan que por el control de natalidad, no se ve tan grande el número de niños en comparación con los ancianos y otros más, por el mejoramiento del estilo de vida de las personas, tomando en cuenta que estos tres argumentos están relacionados entre si.

Al reflexionar en que tarde o temprano vamos a pasar por esta etapa como seres humanos que somos, de ahí la importancia de tener una preparación psicológica, biológica y social en cuanto a la vejez, para que el promedio de vida, el estilo de vida y las oportunidades de salir adelante, sea parejo tanto en hombres como en mujeres, puesto que actualmente observamos un mayor número de población anciana de sexo femenino atribuido su nivel de mortalidad, no de casualidad que existan más viudas que viudos en la sociedad mexicana, por lo tanto, debemos de ocuparnos, entender y aceptar esta etapa y vivirla lo mejor posible pues todavía nos puede ofrecer muchas satisfacciones personales.

Durante todo el proceso de investigación se trabajó con entusiasmo y sorpresa ante lo que se presentaba día con día en torno a estos escenarios, donde la población senecta no hace aún lado su condición, sino al contrario la asume; motivándolo a demostrar a nivel personal y social que todavía son algo, que pueden ser parte de algo, logrando con ello que el anciano se perciba con una autoestima favorable dentro del club.

Donde las relaciones interpersonales son de mucha ayuda para este sector como para cualquier otro, el hecho de poder tener a alguien a lado, el conversar de situaciones similares los lleva a sentirse comprendidos y aceptados, sin olvidar que la autoestima varía dependiendo del lugar, tiempo, estilo de vida y del potencial humano para salir adelante, a pesar, de los prejuicios y mitos en torno al envejecimiento, y sólo estará en las nuevas generaciones el ir cambiando esta concepción errónea del anciano ante la sociedad.

Con base a lo observado y vivido dentro de cada club se puede afirmar que el anciano es capaz de dar y brindarse a sí mismo una oportunidad de superación y realización personal, es por ello, que en el último capítulo se maneja la propuesta de crear grupos de encuentro para que el senecto pueda crecer como ser humano, y desarrollar sus capacidades al máximo y conforme se de esta oportunidad y muchas otras más que hablen en pro de la vejez, se podrá decir que estamos caminando y avanzando en los procesos bio - psico - sociales entorno al envejecimiento.



## ALCANCES Y LIMITACIONES

Al adentrarse a los clubes de la tercera edad uno tiene la oportunidad de ir cambiando ese estereotipo del anciano, que durante nuestro crecimiento y desarrollo nos va creando un cierto temor a la vejez, por todas las concepciones que nos introyecta la sociedad en general.

Entre los alcances que se pudieron obtener fue; la realización de la presente tesina en torno a la temática, dejando una gran inquietud de conocer cada vez más y preocuparse por lo que esta etapa representa aún con sus pros y sus contras como cualquier otra, para afrontar una vejez digna, que nos lleve a demostrar que el envejecimiento es un aspecto individual, más no social como se cree actualmente.

Afortunadamente, se está comenzando a cambiar la concepción del anciano, -al menos en estos grupos-, y siendo de pensamiento optimista, que se propiciará un cambio a nivel social, para lo cual este cambio deberá ir a la par con esa concepción que se tiene del anciano actualmente.

Por lo que respecta a las limitaciones; en su mayoría fueron por cuestiones de tiempo, había ocasiones que no se podía permanecer durante todas las actividades dentro del club, no por que no se tuviera acceso a estas, sino por cuestiones de trabajo que obligaban a retirarse temprano para atender asuntos documentales acerca de los grupos en las oficinas del Instituto Nacional de la Senectud, por estar prestando el servicio social dentro de ésta.

Cuando se disponía del tiempo y el espacio la gente que se estaba entrevistando faltaba por cuestiones medicas, o salían de paseo, y en ocasiones algunos de los clubes salían de campamento o excursiones al interior de la

República por una o dos semanas y por cuestiones de trabajo no se podía asistir a estas salidas que hubieran enriquecido más las observaciones, propiciando con ello que el trabajo de campo se tomara un poco lento.

Sólo se asistía una vez por semana a cada club, teniendo la oportunidad de ver diversos ámbitos, pues cada club tiene una dinámica y población diferente que permite hacer observaciones más enriquecedoras.

Al estar inmerso dentro de este ámbito se pudo convivir con la población como un miembro más, asistiendo con ellos a eventos que les organiza el propio Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), como el baile anual de la cana al aire festejado en el Palacio de los Deportes, donde diversas orquestas tocan en vivo para que el senecto recuerde y viva la música de antaño, el festival del día del anciano y una preposada en épocas de cembrinas, celebrado en el gimnasio Juan de la Barrera.

Así como eventos organizados por el ISSSTE en coordinación con el INSEN, como verbenas, tertulias y bailes que promueven la convivencia e interacción entre socios de los clubes; por zonas regionales, celebrados en las instalaciones de un club asignado dentro de la zona, que cuente con el espacio adecuado.

En este caso se asistía a los eventos de la zona oriente, así como a muestras bimestrales de talleres que se imparten dentro de los clubes, dejando todas estas actividades un gran beneficio y apoyo para la realización de la tesina, permitiendo conocer al anciano no sólo dentro de una actividad determinada, sino observarlo en diversos momentos dentro y fuera del club.

**ANEXO N° 1**  
**HISTORIA DE VIDA**

NOMBRE: MARÍA LÓPEZ

EDAD: 72 AÑOS

Nací en el Distrito Federal, éramos doce hermanos, yo era la mayor, tuve que trabajar desde pequeña porque éramos muy pobres, desde que iba a la escuela, cuando salía de vacaciones me ponían a trabajar se acababan las vacaciones y a la escuela, lo hacía por la cuestión de las necesidades.

En la casa ayudaba para sacar adelante a mis hermanos; llegando a los quince me hice mi fiesta con lo que ganaba de sirvienta, porque a la edad de doce era sirvienta, me hice mi fiesta porque mi padre ganaba poco, mi mamá no trabajaba, me hice mi fiesta y después ya trabaje en el centro de dependienta, trabaje durante tres años.

A los dieciocho me case, me case por costumbre, porque con mi novio ya tenia cuatro años o sea ya por costumbre, trabajaba y no tenia ninguna libertad, trabajando y trabajando, o sea para mi siempre ha sido trabajar, después me volví a casar, después de cinco años de sola me volví a casar me quede a luchar con mis cinco hijos con mi marido.

Pero a pesar de que yo fui una hija golpeada yo a mis hijos les di todo lo contrario; dije no esto no me dio buen resultado, fijate después de los cinco hasta ahorita tengo seis hijos por que después de doce años estuve loca, todos me salieron muy buenos hijos, todos son profesionales, pero siempre en mi vida ha habido algo, ha habido una ¿como te diré? una ambición de hacer algo más, tuve

de estudios hasta la primaria nada más de primero a sexto año fue todo, porque ya no me quisieron poner a estudiar nada no, me gustaba mucho estudiar, me gustaba mucho eso del doctor, no pude no, pues no pero mis hijos si les proporcione todo lo que yo no tuve, sacándolos adelante, trabajando con ellos en la casa.

Pero siempre en mi ha habido algo, algo que me llama a sobresalir, a ser alguien, no si tu quieres no económicamente, sino por mi, tal vez por lo reprimida que me tuvieron cuando era niña, entonces llegando a la mayoría, entonces empecé a decirme a mi misma; yo también valgo, soy algo.

Donde vino la culminación de ese algo es cuando los hijos se casaron, que cada uno tiene su casa, su oficio, su trabajo, todo se casaron todos y dije bueno y ahora que llegando a la conclusión de y ahora que hago si toda tu vida ha sido servir, servir, servir, ¡no!, entonces dije y ahora que hago, que voy a hacer, a quien le sirvo , no nací nada más para servir yo me tengo que salir y afortunadamente se me presentó esta oportunidad de que vi el anuncio del INSEN y el día que fui a sacar mi credencial ese mismo día me apunté aquí (club de la tercera edad ), de una vez.

Te juro que ha sido una cosa maravillosa ha sido una..., un triunfo para mi el saber que soy yo, que puedo dar y que todos mis deseos aquí sean dado, que un desfile, que un baile, que un paseo , que un todo; si mis hijos me llevan de paseo pero no con la libertad que yo ambiciono, una libertad que los hijos te quieren mucho, pero te tienen prisionera sabes porque, porque tanto que te quiere tu hijo te empieza a hacer inútil, no no puedes caminar, te va ha hacer daño, no puedes trabajar tanto, porque ya has trabajado mucho, no no te puedes desvelar porque te hace daño, porque el mismo amor que te tienen los hijos te van relegando y te van

haciendo inútil, y eso es lo que yo al menos les digo a los hijos que no lo hagan inútil, que no lo arrincones a uno , mientras tu te puedas mover , mientras tu te puedas valer por que si, la libertad para mi eso ha sido.

Después de que se casaron todos los muchachos para mi eso ha sido el mejor triunfo de mi vida. Que ahora te voy, te brinco, vengo, como, bailo, todo, y hasta ahora soy yo por eso me canso de decirles a mis compañeros del club, gócenla ahorita, no se dediquen a sus nietos, vivan su vida es poca la que nos queda pues vamos a aprovecharla ¡no!, y siempre me veras no buscando nada mas mi bienestar ,ya que yo quiero mucho a este grupo, y no importa sino formo parte de la mesa directiva del grupo yo siempre ayudo en lo que se pueda.

Mira el año pasado pusieron de jefe de grupo a un señor, pues el hombre decía que él a la una de la tarde tenia que comer y que por favor los de domino, que son los que se quedaban hasta las tres de la tarde cerraran la puerta, y además de eso el señor llegaba a abrir al siguiente día asta las once de la mañana siendo que nosotros entramos a las nueve de la mañana, pues no tenias ahí a la pobre gente esperando afuera, y además se iba y decía que si lo llegaban a necesitar le hablaran por teléfono, óyeme acaso este hombre quería al grupo, pues no por que no tenia responsabilidad, es algo que a mi me daba mucho coraje.

Yo trato de inculcarles a las demás personas que se superen que se quiten los miedos , es que sino guiso yo no come mi hijo - y si tu te mueres no va a comer tu hijo- , es que tengo que cuidar a mi nieto, porque mi nuera, -y si tu te mueres quien lo va a cuidar-, déjalas que solucionen sus problemas , y esa es mi lucha.

Yo quisiera que toda la gente de mi edad entendiera eso, que fuera feliz, que vivieran su tiempo, por eso esa gente agresiva lo es, por tantas presiones que

tienen, que felicidad tienen a esa edad, te encargo al nieto, hazme la comida, , te encargo al otro bebe, ve por el otro a la escuela, como pueden estar de buen humor, a comparación mía verdad, yo vengo aquí todo el día, voy, salgo, llego de buen humor a la casa, pero con una obligación así no se puede, no se puede.

Dependo económicamente de mi marido todavía, esta pensionado, a parte de eso tengo la ayuda de los hijos desde que eran pequeñitos yo les inculque una cosa, sean solteros, sean casados, tiene que dar un gasto tengo cinco hombres, el hombre tiene que sostener, pagar lo que se come, entonces desde que empezaron a trabajar les dije yo no les voy a pedir cada quincena dame dinero, dame dinero, ustedes saben lo que quieren darme, automáticamente rayan y allí esta toma para el gasto.

Entonces en esa proporción se acostumbraron ellos y ahorita lógico, primero su casa, su familia, sus hijos, pero a mi mensualmente sin que yo les pida sin que yo nada ellos llegan y me dicen para tu refresco, para tus camiones, para tus pinturas, para tus hilos, pero todos me ayudan económicamente así es que por esa parte también estoy bien.

Problemas de los hijos pues yo les doy consejo pero nunca me meto con ellos , ni con las nueras, porque uno nunca va a arreglar una vida de ellos dos , yo tengo un punto de vista casados casa de dos, entonces mamá que hago pues pórtate bien esto y el otro consejos les doy los que quieran, jamás me veras que tú mujer es esto y el otro , nada de eso también les doy consejo tanto a ellos como a las nueras, como le voy a tirar a la mujer si como mujer se lo que se sufre , como se batalla con los hijos y el marido, entonces no le puedo tirar a ellas, les jalo las orejas mejor a ellos, óigame no están equivocando el caminito ¡eh!, pero hasta ahí yo no me meto para nada tengo una nuera de veintiséis años ya de nuera

y nunca he tenido ni un si ni un no con una de ellas no se si me han sabido sobrellevar o yo a ellas.

Pero yo nunca he tenido problemas, ni con los nietos ni con los hijos, ni con nadie, a pesar de haber sufrido tanto, tantas hambres; mi carácter me ha ayudado mucho siempre le buscaba no lo negativo, pues ahora no tengo que comer, pues voy a ver o hago algo, siempre hacia cualquier cosa, siempre he sido curiosa en hacer arreglitos bordados, lo que dios me diera, yo los vendía ¡no!.

Pero siempre buscaba yo algo , no me encerraba yo a llorar, no tengo, no, no , vamos a salir adelante y mira con buena suerte, cuando yo llegaba a un trabajo; yo en poco tiempo ya estaba a cargo de algo, yo creo porque me veía en la necesidad o quien sabe pero una lucha constante, lucha, lucha, pero todo por el bienestar del hijo a todos se tenían estudiando unos en el poli , otros en la universidad , en el seguro mi hija es doctora entonces te imaginas, estaba duro, los mandaba con el puro dinero para el camioncito, al del poli con uno veinte del trolebús que era, pero que bueno porque así no pudieron tener dinero para irse al cine (ríe).

Yo a la vida le estoy muy agradecida, a pesar de que cuando era niña me quería morir ¡eh!, cuando me regañaban tanto me quería morir, yo le decía a mi papá, papá porque me escogiste esta mamá, cámbiamela, como mis padres estaban muy jóvenes también, pero yo de tener mis hijos sino les voy a pegar , como una venganza si tu quieres, pero siempre les di lo mejor y luchando y todo pero mi carácter me ha ayudado mucho tanto que tengo una hermana sufrimos mas o menos porque es dos años mas chica que yo pero fijate a ella el mismo trato que se nos dio, ella si hizo lo contrario ella era de que acostaba a sus hijos a

golpes y los levantaba a golpes porque si a ella le pegaron porque ella no iba a pegar , somos hermanas ¿por que?, quien sabe yo es lo que no aceptaría nunca.

Yo me enseñe a jugar fútbol, porque a los muchachos los llevaba al juego, a mi hija le gustaba el teatro , por donde quiera andaba con ellos; que a uno le gustaban las luchas yo lo llevaba que a otro el fútbol, pues fútbol, parecía gallo siempre como me vez ahora, aunque a veces me va como en feria no falta. Pero nunca me veras derrotada no, no, no, para que me achicopalo si de todas maneras a la mejor ni lo arreglo me hago pesada la vida, eso me ha ayudado también a que no he sido enfermiza para nada, para nada tengo aquí (club) seis años y no te he faltado ningún día ,¿ por que?, porque todavía tengo el deseo de venir por eso me veras siempre de loca.

Y fijate gracias a Dios, no tengo ninguna enfermedad, la presión bien, o sea que bien no veo a un medico desde ¡uh! nada mas con los chequeos que me hacen para lo de cachibol,(actividad deportiva dentro del club, parecido al boleibool pero en vez de golpear la pelota se tiene que cachar con las manos) vez, pero nada más apenas desde que soy yo me hicieron un electro que hasta me asuste pues ponen cosas aquí ( señala el pecho ), allá en Concepción (oficinas del INSEN), y dije aquí me va a salir todo lo mal que tengo , me entregaron la tirita esa y no señora esta perfectamente bien, el doctor, puede seguir igual esta bien.

Pero fijate yo creo que a veces el oído ya me quiere fallar cuando hablan muy quedito, porque a veces ya vez que hay gentes que hablan arrastrando las palabras ¡no!, porque lo normal si lo oigo , pero hay gente que te habla así sin abrir la boca, pues bien les digo que me digan y les pongo atención y si, ya más o menos, o me dicen claro. Pero si quiero ir a que me den una checadita de eso. Pero no tomo ningún medicamento gracias a Dios.



Empece a usar lentes, porque yo bordaba mucho punto de cruz, y estuve trabajando en la fabrica en la RTC donde se hacían los reguladores para televisión y ahí se embobinaba con un alambre muy delgado como el grueso de un cabello y de colores, plateado, rojo, verde, y se tienen que embobinar a mano todo rápido, rápido, todo, entonces el reflejo de la luz molestaba a uno a ahí me los puse hace como treinta años y ya para ver también, te puedo andar sin lentes vez, pero que es eso que vas a agarrar algo para leer y te pones los lentes que ya te los quitas hay no. Pero nada más porque operaciones no tengo soy afortunada en eso así como ves bien afortunada.

En mis setentaidos años he sido feliz excepto en esa desafortunada niñez que tuve pero no me preocupa, porque no dejo huella en mi , sabes que me preocuparía que me hubiese dejado consecuencias, que me hubiera hecho rebelde amargada o vengativa, porque todavía tengo a mi madre , y no tiene ninguna enfermedad más que los años también ¡eh!, (sonríe).

Mi mamá tiene noventa años y todavía además me regaña (hace un gesto expresivo), y aun así; si me hubiese dejado algo toda su intransigencia y todo, le tuviera ahora coraje pero no, fíjate que no me afecto lo tengo como recuerdo pero no me afecto, porque yo no debiera pensar en ese mal trato, porque mis hijos no fueron golpeados fueron felices dentro de lo limitado , son respetuosos , son hombres de bien porque para decir eso hay que rifarcelas, ahorita uno esta trabajando en el canal trece y el otro esta trabajando aquí en el secopi , es camarografo de presidencia ¡vez!, el otro son dos ingenieros y mi hija es doctora , esta en Morelia o sea son personas que los críe en familia y nunca me han dicho que te importa, no te metas, no.

A mi me dicen Mari, no me dicen mamá; Mari y Mari esto y el otro por eso no le guardo recelo a mi mamá , porque no me dejo consecuencias , si me hubiese dejado yo creo que ahorita no le hablara , pero fijate que no , me acuerdo si pero no asta ahí yo dije no debo ser así ¡no!.

Mi primer matrimonio duro cinco años, tuve dos hijo, me separe y dure cinco años y me volví a casar, en este segundo matrimonio dure como unos ocho años, y tuve tres hijos, actualmente estoy casada ya llevo treinta, pero fijate yo desde que tomo una decisión la tomo muy firme.

En el segundo matrimonio ahí si me enamore, ahí si asta las manitas , entre como burro, muy enamorada me case , entonces yo tenia entendido que había sido casado , pero lo que no fue en tu año no te hace daño , feliz de la vida, era transportista del norte , iba y venia, me puso mi casa todo muy bien y a todo dar y queriéndolo pues que mejor tuve tres niños, tres hombres. Entonces cuanto tenia a mi niño pequeño de un año viene un familiar de su tierra y me dice, ellos son de Zinapan, Hidalgo, oyes que crees que este Polo volvió con su mujer y tiene una niña de la edad de tu hijo hay que decepción si el me dijo que ya nada , que me desengaño y si, ha sido tanta mi decepción que deberás y fue el único motivo que me dio en ese entonces únicamente me faltaba sarna para rascarme.

Era el amor de mi vida, entonces dije sabes asta aquí , no que porque si tu me dijiste que no había nada o sea que a ella la tenia y a mi también , sabes que de mi no te vas a burlar y que me separo, me cambie de casa, de calle de colonia, de todo y un corton así que ya me estaba muriendo de amor, llegue a los cincuenta kilos de peso, pero dije no para que me engaño, y no ya me puse a trabajar, y ya luego entre a la fabrica esta a trabajar (RTC) y ahí si dilate doce años para la otra relación, pero yo ya no quería, ya viuda me volví a casar y ya no

pero ya cuando te toca, te toca, le dije a el si me esperas a que mi hija se reciba apenas empezaba eran tres años de enfermería, este, si me esperas a que ella se reciba , cuando se reciba nos juntamos, no que bueno, si quieres sino no no.

Yo trabajando, nos visitábamos así de noviecitos, no nada de nada, no porque yo fuese muy santita, sino porque yo no sabia nada sobre el control de la natalidad y dije si salgo con otro hijo no ya no y ya que se recibió mi hija, el es ingeniero, hay si pero me tengo que salir de trabajar, le dije me pones mi casa yo no me llevo nada de lo que tengo, dije así no va a querer; hay tu que si, ( sonríe) me puso casa muebles nuevos , no me lleve nada más que la televisión que tengo, y ya como decía que no , si pero lo que yo no quería es salirme de trabajar, todavía me dice el dueño, piénsalo bien aun así María cuando se te ofrezca aquí tienes tu trabajo, ahí me apreciaban mucho, el dueño me quería mucho si iba a los Estados Unidos me traía mis cigarros de allá.

Cuando deje de trabajar me sentí triste y contenta a la vez yo ya iba a poder ; los hijos ya estaban estudiando ya más en grande ¡no!, ya mi hija ya trabajaba en el seguro, pues yo no quería que por mi culpa se truncaran las cosas ¡no!, y luego él me proporcionaba los medios para que los otros salieran de estudiar, estaban apenas terminando sexto año , la secundaria, , entonces mi hijo el más chico ya tenia once años, cuando me junte con él, y fue de este niño que ahora tengo que tiene treinta años, pero nada más le di uno y ya , pero me toco muy buena suerte , muy buen marido no toma, y ahorita esta jubilado, pero tiene obras a su cargo ¡no!, pero ya le trabaja a gente y te digo, pero eso fue en los tres matrimonios.

Pero a como me fue en feria la segunda vez, que feo es cuando dejas a alguien que quieres, como vez, buscaba y buscaba trabajo pero que buena suerte que trabajo que yo entraba trabajo que me ascendían luego, luego, mira yo

entraba y al mes ya estaba mas arribita, o sea que a la mejor la necesidad, o la lucha por ser yo, o que se yo nunca me he sabido definir, o sea como me dice mi marido yo ya no se ni porque le hechas ganas si ya tienes todo.

Pienso que todavía tengo algo más, ni yo misma se que, yo misma me digo María cálmate bueno es que me siento yo todavía capaz, esa es una de las cosas, y es que digo, bueno yo ya cumplí, me siento, que me den todo a la buena de Dios, no, no, yo tengo esa cosa de que todavía puedo.

Me dicen Remedios, (trabajadora social de otro club), que van a leccionar gente para como les dicen ellos, para los grupos, como voluntarios, para llevar un grupo, me dice que si me animaría, yo si porque no le digo, claro tengo nada más la capacidad, el empeño, pero el estudio no, más bien sabes que tengo yo, que como quería estudiar más y nunca pude, como que tengo ese cosquilleo todavía, como que quise estudiar más eso creo yo; primero mi meta era que mis hijos tuvieran una carrera, ya más bien, mas o menos, están, que tuvieran su casa, tienen su casa, dime que metas pudiera alcanzar ahorita, ¡eh!, es lo que yo me pregunto si ya más o menos se me ha venido cumpliendo, bueno y ahora a que le tiras mexicano.

Ya baile que era mi máximo, ya fui a los desfiles, ya jugué cachibol, ya fui maestra de aquí (club), durante tres años, enseñe pintura en tela, manualidades, pero era mucha bronca porque a las que les enseñaba ya querian mandarte, me decían para eso estas aquí, y óyeme no, uno por hacerles un favor lo que se saca por eso deje de enseñar, aparte de que yo no tenia un horario sino era diario desde que llegaba hasta que me iba y ya no podía aprovechar las demás actividades dentro del club que son yoga, gimnasia, danza, canto, cachibool, psicología y ahora me queda pues seguir loqueando seguir, seguir.

Sabes a que le tengo miedo yo a hacerme conformista, de que me llegue el momento de que bueno ya hice esto, esto otro, ya no tengo nada que hacer, que me conforme con lo que venga, a eso si para que veas, y a la soledad no le tengo miedo, porque no me siento sola, y no creas que vivo con mucha gente nada mas vive mi marido y yo, y el se queda en una pieza y yo en otra estamos a la moderna, yo toda la tarde estoy sola en la casa y nunca , nunca me siento sola porque que dicen que no que la soledad es horrible, que la soledad te deprime, en que consiste esa soledad, es lo que no entiendo.

Yo, he visto que mis hermanas se atacan se ponen mal y se le sube la presión, se les baja, se desmayan, porque se casan sus hijos y bueno que iban a ser eternos, los hijos se tienen , se gozan, se preparan y como los pájaros a volar, porque me voy a estar muriendo si se casa un hijo, por favor, si es la ley de la vida, para que caramba quiero un solterón, digo no, pobrecito el día que yo me muera no va a tener ni quien lo vea ¿no?, y mira no entiendo porque se desmayan, se atacan, que la presión, no hacen sufrir a sus hijos, tu les vas a dar hijos no verdad, entonces que es eso de que primero conoció madre y luego mujer y ahora me abandona, esta mal, les digo tu no le vas a dar lo que le da su mujer (ríe).

Yo tampoco he sido pesimista de que cuando se casa, al contrario ya lo vi con quien queda y que lo ayude a que se casara, en su preparación ¡no!, por eso yo no he sentido esa soledad, que dicen cuando se casan los hijos; se extrañan si, pero no por eso me voy a morir.

Por eso no entiendo eso de la soledad, ¿como será la soledad?. Y si la quiero experimentar no mejor no, aunque suele pasar que aunque uno este con mucha gente se siente solo, si la gente no es lo que te da la soledad, ¿cuanta gente ves aquí? (Club),yo tengo una mala costumbre si tu quieres de observar a la

gente, ¿cuanta gente esta aquí rodeada de todos y esta tan ausente?, que ni ella sabe a donde esta, si o no, y vienen como borreguitos, automáticamente, y no vienen con el gusto, con aquella tranquilidad, no, no, y tú velas, obsévalas, y no, no, y ahí están, ellas son las que traen soledad y tu te pones a platicar con ellas y luego luego, te vienen con unos problemones que no, no.

Yo como les doy mis salidas no me hacen caso, que mi hijo me regañó me corrió y de quien es la casa no pues mía, entonces tu córrelo, no que a donde se van con los niños, a entonces aguántate porque te quejas si no quieres agarrar el remedio ¡no!.

Es por eso que dentro del grupo me siento feliz, por que siento que me aprecian mis compañeras sino todas , al menos algunas con las que me llevo mejor claro como Soledad, Teresa, Elvira, Ana, pero en general trato de sobrellevar a todas.

En estos seis años que llevo dentro del club he sido parte de la mesa directiva tres años, en este año fui presidenta y a pesar de que en una mesa directiva deben de haber tesorero, y tres vocales, pues no este año me dejaron morir sola, ya que la que había sido tesorera, como no podía llegar temprano, me decía por ahí recoge el dinero y luego me lo das, entonces para que estaba ella, y como le reclame, parece ser que puso a las vocales en mi contra y decidieron dejar su puesto las cuatro y me quede yo sola, pero no me quejo, al menos hasta ahora lo he hecho bien.

En ocasiones mi marido le reclama a lulu (trabajadora social del club), que cuando me va dar vacaciones, claro que todo es cotorreando, por que a pesar de que estoy aquí toda la mañana no descuido mi responsabilidad como esposa con mi marido, puesto que el es un señor muy paciente y tolerante cuando se me llega

a hacer tarde por estar en eventos dentro del club, pues el sabe muy bien que el estar aquí me sirve mucho para distraerme y no aburrirme.

## ANEXO N° 1

### HISTORIA DE VIDA

NOMBRE: PEDRO RODRÍGUEZ

EDAD: 71

Trabaje desde muy chamaco , mi papá, ahorita tiene tres meses de muerto, murió de más de cien años, me dejo con mi mamá cuando yo tenía como cinco o seis años, porque tu sabes que en esa época yo era muy pequeño, mi papá tuvo... , (guardo silencio), recuerdo más o menos entre sueños que tuvo una dificultad y eso fue lo que origino la separación , pues es que mi padre ya andaba con otra señora, ya que tuvo tres mujeres yo soy el hijo de su primer mujer, entonces eso fue lo que ahora si derramo el vaso , pues se separaron.

De ahí que yo hice mi vida con mi madre, junto con mi tía que me mal acostumbro, mi tía tenía dinero y todo me daba ya que yo era el único niño en la casa y me trataban como rey, y después ya no estuve con ella, por circunstancias de que hubo problemas ahí con el esposo de mi tía , por lo cual tuvimos que separarnos y ahí es donde lo sentí pero a todo se adapta uno, sino tenía esto pues yo le buscaba así le hacia yo, empecé a trabajar como a la edad de ocho años, por la necesidad que tenía yo y mi madre por eso tuve que trabajar desde muy temprano.

Eso fue lo que me orillo a trabajar porque a mi padre lo vine a ver cuando yo tenía nueve o diez años posteriormente, porque no era estable, había veces que estaba aquí en México y a veces no estaba y nada más llegaba y me preguntaba como estaba y si acaso me dejaba algo, cuando entre a la escuela, para esto ya



tenia 17 años a segundo de secundaria y en una ocasión mi padre se presento , inclusive el maestro le dijo que era un alumno aprovechado y que pues si tenia medios que me ayudara para que yo llegara a ser un profesionista ¿no?, entonces fue cuando entro en dialogo mi padre, mi madre junto conmigo.

La situación es esta, para que mi padre me ayudara a salir adelante, tenia yo que irme a vivir con él para esto tenia una tienda en la calle de jardineros, la situación que me impuso fue la siguiente, que tenia yo que pararme todos los días antes de irme a la escuela muy temprano a barrer la calle a hacer ciertos menesteres y después de eso desayunarme e irme a la escuela caminando de donde estaba la tienda asta la escuela, por cierto que en aquel tiempo ya había cambiado a la escuela nocturna, porque en ese tiempo no se podía.

Entonces mi padre cuando entramos en dialogo con mi mamá le dijo, me dijo a mi bueno ya te puse las condiciones ahora tu decides, si aceptas o no, y de plano le dije que no, que yo me quedaba con mi madre y continuaría con ella , bueno él me dijo si así lo deseas perfecto entonces esa ayuda fue relativa porque no se llevo acabo , seguí como yo podía, tenia 17 años.

En ese mismo año me sortearon para la fuerzas armadas, es decir, para el servicio militar, por fortuna o por desgracia no se, me toco ir, estuve en el norte en una campo de entrenamiento; campo militar numero dos, ahí recibí mi instrucción bastante fuerte, porque estaba el país en guerra, fue en el año de 1945.

Tuve la oportunidad de poder salir adelante, y me dieron ciertos grados, primero fue soldado y después cabo, llegue a sargento, porque también nos impartían conocimientos, y teníamos que hacer prueba para los ascensos, cuando termine; nombraron a varios entre ellos a mi me daban la oportunidad de ingresar

a la escuela de clases oficiales con el objeto de seguir la carrera militar, pero con la mira de poder abrazar una profesión.

Volví ese año, termine y regrese a México, entonces yo le dije a mi padre la oportunidad que se me presentaba, pues que yo necesitaba...( se acomodo en la silla y se acomodo el saco que traía puesto). porque en esa época cuando yo regrese mi mamá estaba un poco enferma, aunque yo era de los que pudiera haber exceptuado , pues como yo estaba, es decir, no me pudieron dar de baja y me incorporaron y tuve que quedarme, me dijeron que me iban a exceptuar, pero no llego ese momento, pues tuve que caminar, y cuando yo regrese mi mamá estaba un poco enferma y tuve que ponerme a trabajar, como dicen zapatero a tu zapato.

Aprendí el oficio de artes gráficas , era yo fotograbador asta el año de 1973 alternándola con otras actividades que tuve, el ser fotograbador es un arte , más que nada, es un proceso en el cual se toma , se hacen negativos o fotografías , se hacen los formatos en latón o en zinc , se gravaba en alto relieve , ese trabajo se utiliza para publicidad, en periódicos o revistas, pero poco a poco esa industria ha ido muriendo, porque entro la computadora.

Me pagaban siete pesos a la semana, cuando entre en calidad de aprendiz no me pagaban nada, o sea que yo les ayudaba a los trabajadores que estaban ahí, me daban una gratificación, cuando yo aprendí a hacer algo es cuando me pagaban siete pesos a la semana. En ese trabajo dure de 1942, asta 1946 y de ahí tuve otra actividad.

Yo, tenia un compañero, de armas con el tenia una amistad muy estrecha, y el se fue a trabajar en una compañía del estado de Veracruz, era una campaña contra una epizotia que había atacado al ganado en México, y me mando a decir que allá había una buena oportunidad, y lo que pagaba pues nadie lo pagaba aquí.

Entonces con un dinero que tuve de la indemnización del trabajo anterior, que me dieron le deje parte del dinero a mi madre y con el resto me fui, ahí dure tres años, era una epizotia de fiebre lactosa, ahí tuve varios logros, porque estuve en el departamento de información, después pase a vacunación, fui jefe de grupo y después fui jefe de brigada a los veintitrés años, yo era muy joven, y tuve a gente a mi cargo de diferentes edades , pero mas o menos hice buen papel, al concluir esta campaña regrese a México,

Entonces trate como había ahorrado , trate de hacer un negocio; de que , pues vendíamos alcohol, claro con todos los permisos necesarios, verdad, primeramente estuve con el hermano de ese amigo, que me había invitado a esa campaña, que fui, a que fuera a hacer yo clientes a las farmacias, para vender alcohol enlatado, como vimos tanto el como yo que teníamos suficientes clientes, optamos por trabajar cada quien por su cuenta, eso fue durante un año, primero entregamos en bicicleta, después con esfuerzos y todo tuvimos para comprar un coche, de ahí vino una mala racha, ahora si no por causa de uno, y el negocio fue de mal en peor.

Y entre otras cosas que también quería ser era locutor, hice algunas..., estude algo, presente un examen y me dieron clasificación B que son los locutores de segunda, pero en ese medio esta muy difícil, siempre ha sido muy cerrado, y cuando hice mis practicas en la XEV ya empezaban a dar algún dinero, de ahí cambio el dueño de la estación y esa fue la frustración, porque de ahí ya no pudimos dar un paso adelante, o sea que en esa ocasión se tuvo uno que salir, porque metieron otras gentes y ya no pude continuar con lo que me gustaba hacer.

Porque también me gusta el canto pero pues no se pudo porque en el oficio de fotograbador se utilizaban sustancias que me provocaban bronquitis y pues ya

no se pudo, entonces como dice el dicho zapatero a tu zapato volví a mi oficio anterior de fotograbador.

De eso estamos hablando mas o menos de los años cincuentas asta 1973, deje de trabajar en ese oficio, que por situaciones de un conflicto que hubo el cual tuve que dirigir yo porque también fui miembro del comité ejecutivo de la organización y fui el ultimo secretario general, para lo cual nos dieron preparación un señor muy bien preparado pero tuve muchos problemas y ese fue el ultimo trabajo... (hizo una pausa de aproximadamente 10 segundos).

Pues fue muy dificil esa huelga, que duro siete años, al termino de esa huelga pues quería yo formar una cooperativa con mis compañeros, pero no se prestaron y tuvimos que vender todo.

Entonces ya desde antes me dedique a vender lo que se podía, luego vendía zapatos, ropa, todo lo que se podía, más aún antes, tengo un hermano que trabaja en bienes y raíces hace más de 30 años y me propuso él, porque no trabajaba en esto, vas a trabajar únicamente para la clientela, es cuestión de proponérselo y entrarle.

Claro al principio fue muy dificil y de ahí continúe trabajando de vendedor asta el año de 1996 que de acuerdo a la crisis ya no se pudo continuar porque se trabajaba a crédito y por medio de eso logre tantas cosas, porque le di carrera a mis dos hijos, tuve una casa, en fin en ese negocio hay momentos amargos pero también dulces cuando ganas, que es muy variado a veces empiezas de cero pero te levantas y por eso me gusto además que me gustaba el comercio.

Estoy pensionado desde hace diez años por parte del seguro, vivo de la pensión y de lo poco que pude ahorrar ya que mi esposa es una persona muy ahorrativa y también tengo dos hijos muy buenos que me aportan algo , el mayor

de 31 años de edad es licenciado en administración , pero le gustaron las ventas a raíz de que yo lo introduje ya que desde pequeño yo me llevaba a mis hijos a vender y el mismo a veces me traía clientela, las personas me decían, este muchacho va a hacer un buen vendedor, y dicho y hecho, el ha sido vendedor de seguros y de fianzas y actualmente tiene una oficina, ya trabaja por su cuenta, la carrera le ha servido mucho pero las ventas le deja más.

Mi otro hijo estudio la licenciatura en ciencias de la comunicación pero desgraciadamente ahorita los trabajos están....,(movió la cabeza en forma negativa), estuvo trabajando en algunas partes, pero no le pareció el sueldo, ni como lo trataban y se salió, actualmente esta cantando en un lugar y le va muy bien ya que mis dos hijos cantan, ambos ya están casados, el mayor no vive con nosotros, pero el menor si ya que tiene poco de haberse casado y mientras haga algo pues viven conmigo y asta aquí hemos llegado a estas fechas.

Por el momento no trabajo, ahorita prácticamente con lo que tengo de la pensión y todavía tengo la esperanza de agarrar mi segundo aire porque desde que yo me inicie en las ventas tuve un maestro que se llamaba Alfredo Ríos, dijo, aquí admitimos gente, claro estaba joven, aquí admitimos gente de los 18 a los 70...80 años pero que pueda moverse todavía, aquí no se le cierra la puerta a nadie y creo yo que la edad que tengo y la experiencia que tengo , inclusive puedo dirigir gente, es decir, vendedores, porque yo también en ese tiempo de trabajo también he sido supervisor, he tenido a mi cargo 5 o 6 gentes, y lo que se trata es de ayudarlos a vender, porque con anterioridad nos habían dado psicología, técnicas de ventas para poder llegarle al cliente.

Me llamarón de un lugar donde yo estuve hace diez años, en paseos de Tasqueña , fui a verlos para ver de que se trataba, me dijeron que si quería

trabajar la puerta estaba abierta, pero esto es a pura comisión, esto es mercancía de tipo residencial, y con la actual situación , esta un poco difícil vender porque la gente no tiene mucho poder económico. Entonces la proposición que yo les hice , porque me daban el 2% de lo que vendía, entonces yo les dije me dan 1.5% y para mis gastos me dan 400 pesos semanales que vienen siendo 1200 mensuales y cuando yo venda, claro que les prometo echarle todas las ganas del mundo, para poder vender y no los voy a defraudar, si lo aceptan adelante.

Porque no tiene caso desgastarse y tener gastos sino voy a tener ingresos , que por lo menos tuviera eso y cuando yo vendiera aunque fuera menos, pero no me han resuelto nada, porque hay mucha gente que quiere tener empleados sin que le cueste.

Cuando uno deja de recibir un sueldo, pues si se siente uno mal , porque después de recibir en determinados periodos dinero y después ya no pues si se siente mal ahora si que fue obligado por las circunstancias, porque pudiéndome mover, puedo trabajar en el momento que me sea posible.

Ya que un tiempo de mi vida estuve traumatado , pero al entrar al ejercito eso me sirvió mucho porque desde ahí se ven que todas las cosas se pueden hacer y se me acabaron todos mis traumas, me forme otro concepto de la vida y adelante y eso es lo que me ha llevado asta donde estoy.

Para mi la muerte es un proceso natural ya que todos los seres nacemos, crecemos, nos reproducimos y morimos, y es la ley de la vida, es algo que no debe espantarnos, que claro que por muy difícil que sean las cosas la vida siempre ha sido amable, yo tengo momentos muy difíciles en la vida. Sin embargo siempre he deseado seguir viviendo , aun en los momentos desagradables, porque hay muchas personas que llegan a mi edad y probablemente se vean mas viejos,

porque psicológicamente se están martirizando, por ejemplo a mi me duele mucho una pierna, me pongo a hacer ejercicio y yo digo no me tiene que doler, es precisamente esa fuerza de voluntad y es la fuerza de querer vivir de otra manera te das por vencido, y dices ya voy para abajo.

Vamos a sostenernos asta donde sea posible , claro que hay momentos donde hay ciertas depresiones y demás, pero hay que luchar como tu eres porque eso es natural, por ejemplo a mi el haber dejado de trabajar por un lapso de tiempo no me ha producido ningún trauma , pero todavía siento esa inquietud de volver al redil, porque considero que debo estar en constante actividad porque sentado no puedo estar tengo que hacer ejercicio y estar activo,.

Hago varias cosas me gusta hacer artesanías y todo eso por lo regular lo hago para cuando tengo que dar un obsequio, porque la verdad el trabajo que se hace muy pocas gentes lo valoran y uno si se tarda algo de tiempo para hacer las cosas.

Me operaron de las rodillas porque según dicen que cuando fui joven, por el entrenamiento militar que tuve, jugué deportes, y tanto deporte me perjudico las piernas porque lo que se me hizo fue recalsificaciones en la rodilla izquierda y en la derecha y eso me obstruyo actualmente, y hace dos años tuvieron que operarme, mi operación lo vi desde un punto de vista bastante positivo , porque de otra manera eso me hubiera afectado mucho más al grado de dejarme incapacitado ¿no?.

Entonces uno piensa positivamente y se decide por eso, es lo más importante porque muchas personas a nuestra edad piensan que me van a operar de eso y de lo otro, así es que si así están las cosas , yo hago ejercicio dentro y fuera del club.

Al cumplir los sesenta años, me imagine, no, no, sentí ninguna nostalgia porque mientras uno se pueda mover, tenga dos ojos, dos manos, y la inteligencia viva, pues creo que todavía podemos defendernos ¿no?, esa es la verdadera realidad, porque cuando hay gente que cuando la jubilan se siente mal y asta se muere uno y es porque en toda su vida no hicieron más que eso, y yo hice varias cosas.

Mi familia no se sintió mal , pues como todo uno debe de procurar guardar algo para lo que venga ¿no?, y sobre todo como mi mujer ha sido muy practica, hasta la fecha la pasamos muy bien ¿no?.

Ingrese al grupo hace siete años. Ya tenia referencia de lo que era un club de la tercera edad, desde que la fundadora Emma Godoy lo hizo con ese propósito de que los ancianos nos sintiéramos todavía útiles, que todavía podemos.

Ingrese porque en la clínica treitaicinco del seguro social se había ya formado el club de la tercera edad, entonces cuando fui a consulta medica, un medico me dijo que fuera a trabajo social y ahí me inscribiera para que yo fuera al club y desde entonces ahí estoy.

Y ahí adentro me he sentido bastante bien porque ahí practico deporte y las demás actividades que hay, psicología, pirograbado, y todo eso lo he acogido con beneplácito y creo que es muy bueno para tener la mente ocupada, además de que con todos mis compañeros me llevo muy bien con nadie he tenido ninguna dificultad, a todos les hablo muy bien aunque con las personas que más convivo son Sergio, su esposa Cuquita, Esther, y Artemisa.

Por lo que respeta a mi familia lo tomo muy bien porque saben que ahí vamos a convivir con otras personas de nuestra misma edad y no se va a sentir uno solo sino al contrario bastante bien.



Y gracias a Dios he cumplido con todas mis metas, porque al principio queríamos tener una seguridad, una casa, darle a nuestros hijos una carrera y creo que lo hemos logrado, pero creo que todavía, mientras haya manera de escalar la montaña vamos a llegar, asta donde se pueda.

Y no no me ha afectado, lo que se dice en torno a la vejez pues mientras yo tenga un cúbito de vida continuare, y todavía tengo deseos de trabajar, porque si me quedo ahí sentado entonces si me oxido y llega más rápido la muerte.

Para mi el objetivo más próximo a alcanzar es que vuelva a la actividad que yo tenia y darle asta que Dios diga.

## ANEXO N° 2

### ESCALA DE DIFERENCIAL SEMÁNTICO

SEXO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

Se considera importante saber que significado tiene para usted las palabras que se indican en este cuestionario, en relación a los frases que encabezan cada lista.

#### INSTRUCCIONES:

- Llene este formulario en base a su forma de pensar, tomando en cuenta lo que estos términos significan para usted, en su vida diaria.
- Marque en cada línea una X, el concepto con el cual usted mas se identifique, en la escala que corresponda no olvide ninguno.
- No coloque mas de una X por línea.

#### EN CUANTO A MI SALUD SOY UNA PERSONA

Tensa	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Relajada
Aceptante	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Rechazante
Positiva	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Pesimista
Indiferente	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Comprometida
Irresponsable	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Responsable

#### YO COMO JUBILADO SOY UNA PERSONA

Conforme	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Inconforme
Rutinaria	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Creativa
Pasiva	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Activa
Triunfante	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Fracasada
Dependiente	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Independiente

#### EN MI FAMILIA SOY UNA PERSONA

Agradable	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Desagradable
Insignificante	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Importante
Enjuiciante	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Comprensiva
Alegre	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Aburrida
Segura	___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___ ' ___	Insegura

### ANEXO N°3

#### AUTOESTIMA EN ANCIANOS (SALUD, FAMILIA Y JUBILACIÓN)

	SEXO	EDAD	ITEM N°1	ITEM N°2	ITEM N°3	ITEM N°4	ITEM N°5	ITEM N°6	ITEM N°7	ITEM N°8	ITEM N°9
SUJETO N°1	1	75	4	1	7	1	7	7	7	7	1
SUJETO N°2	1	67	5	7	7	5	7	7	7	7	5
SUJETO N°3	1	63	6	7	5	7	7	5	7	5	6
SUJETO N°4	1	65	4	6	6	2	7	2	7	7	6
SUJETO N°5	1	70	7	1	7	7	7	7	7	7	7
SUJETO N°6	1	60	7	7	4	6	6	5	4	1	6
SUJETO N°7	1	79	1	7	7	7	7	7	7	1	1
SUJETO N°8	1	78	7	7	7	1	7	7	7	7	1
SUJETO N°9	1	80	1	6	7	6	7	7	7	7	6
SUJETO N°10	1	75	6	6	6	6	6	7	6	5	6
SUJETO N°11	1	79	2	7	7	7	7	7	4	4	6
SUJETO N°12	1	74	3	5	5	3	5	5	3	5	5
SUJETO N°13	2	74	7	7	1	7	7	6	6	6	7
SUJETO N°14	2	69	5	6	6	6	6	2	6	6	5
SUJETO N°15	2	74	6	6	6	6	7	7	6	6	6
SUJETO N°16	2	75	7	7	7	7	7	7	7	1	7
SUJETO N°17	2	67	5	7	7	2	7	7	7	6	6
SUJETO N°18	2	80	4	7	7	3	6	7	3	1	4
SUJETO N°19	2	64	5	6	6	5	5	6	6	5	6
SUJETO N°20	2	71	7	7	4	7	7	1	7	7	7
SUJETO N°21	2	75	5	4	3	4	6	4	5	6	4
SUJETO N°22	2	79	1	7	3	1	7	6	6	6	7
SUJETO N°23	2	68	7	7	7	1	7	7	7	7	7
SUJETO N°24	2	73	7	7	7	7	7	7	7	7	7
SUJETO N°25	2	72	7	7	1	7	7	7	7	7	7
<b>PROMEDIO</b>	<b>1,48</b>	<b>72,33</b>	<b>5,04</b>	<b>6,08</b>	<b>5,6</b>	<b>4,84</b>	<b>6,64</b>	<b>5,88</b>	<b>6,12</b>	<b>5,36</b>	<b>5,44</b>

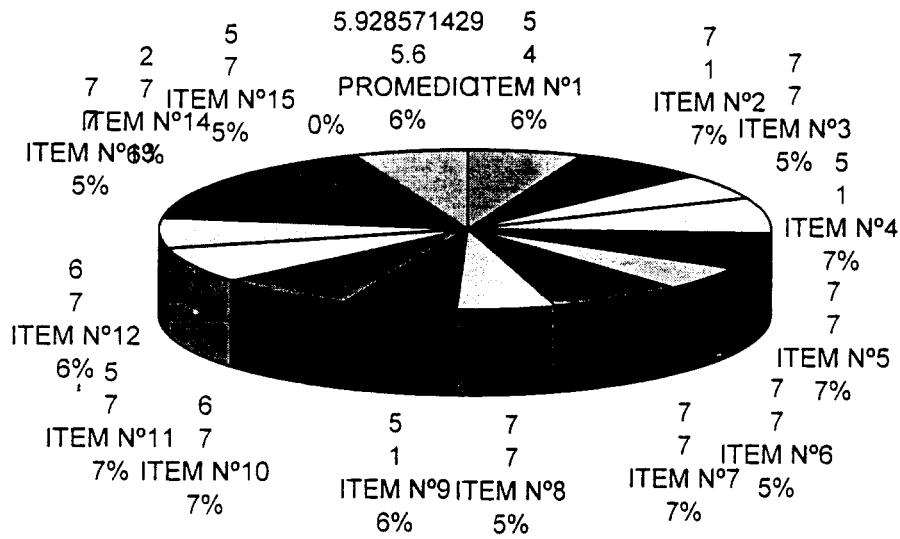
**ANEXO N°3**

**AUTOESTIMA EN ANCIANOS  
(SALUD, FAMILIA Y JUBILACIÓN)**

ITEM N°10	ITEM N°11	ITEM N°12	ITEM N°13	ITEM N°14	ITEM N°15	PROMEDIO
7	7	7	7	7	7	5,6
6	5	6	7	2	5	5,92857143
7	7	6	5	6	5	6,06666667
7	6	6	7	5	5	5,53333333
7	7	7	7	7	7	6,6
3	7	6	5	5	5	5,13333333
7	7	7	7	7	7	5,8
1	7	7	7	7	7	5,8
2	6	6	6	6	6	5,73333333
2	7	6	7	6	6	5,86666667
7	5	5	5	5	7	5,66666667
5	5	5	5	5	5	4,6
6	6	6	7	6	7	6,13333333
6	6	6	6	6	4	5,46666667
2	6	6	6	6	6	5,86666667
1	7	7	7	7	7	6,2
1	6	1	7	6	7	5,46666667
4	6	5	5	5	6	4,86666667
6	6	6	6	6	6	5,73333333
1	7	7	7	7	7	6
6	4	5	5	3	4	4,53333333
5	7	7	7	4	1	5
1	7	1	7	7	7	5,8
7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	6,6
4,56	6,32	5,8	6,36	5,8	5,92	

# ANEXO Nº3 GRÁFICO

## AUTOESTIMA EN ANCIANOS

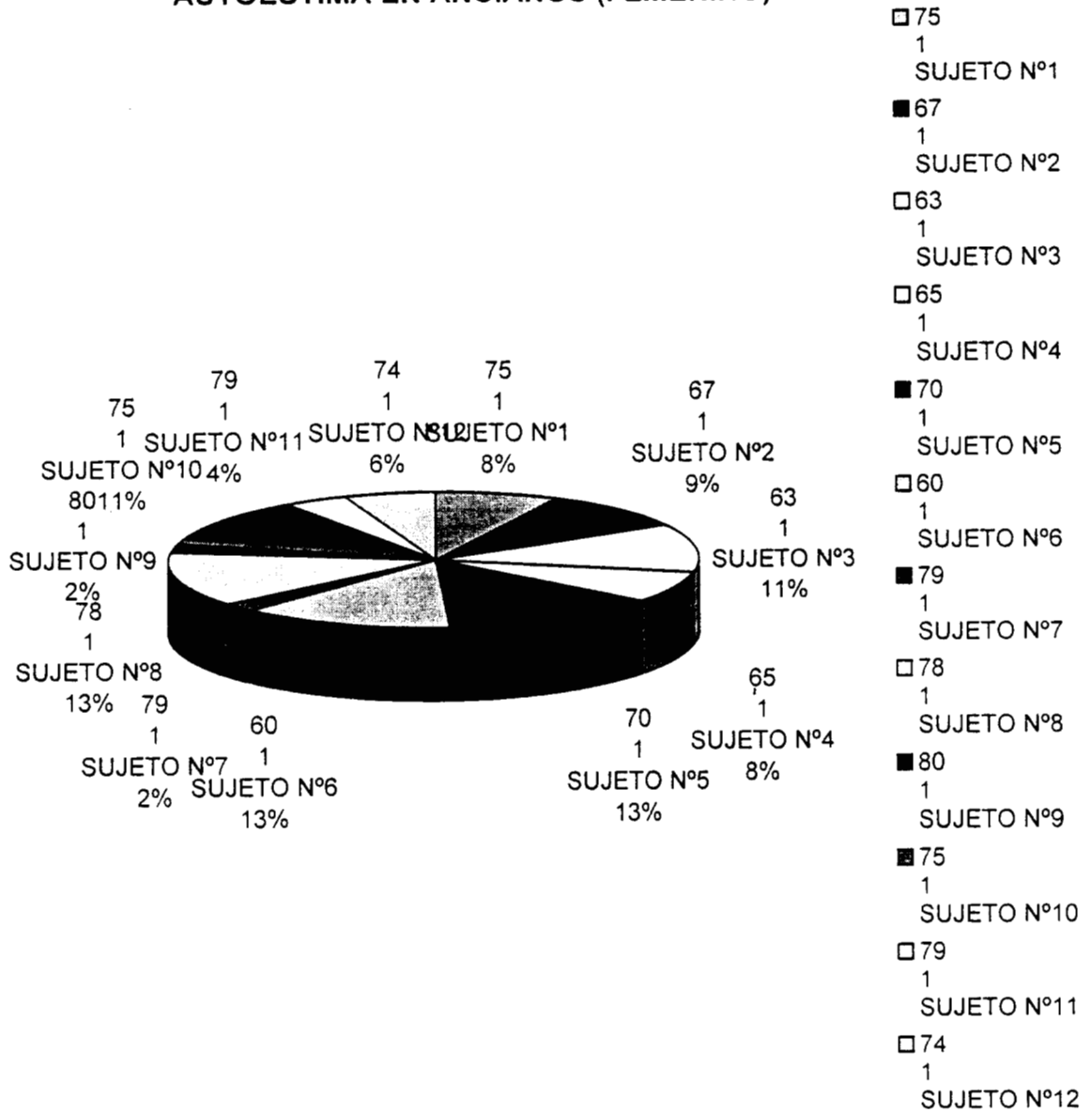


- 5
- 4
- ITEM Nº1
- 7
- 1
- ITEM Nº2
- 7
- 7
- ITEM Nº3
- 5
- 1
- ITEM Nº4
- 7
- 7
- ITEM Nº5
- 7
- 7
- ITEM Nº6
- 7
- 7
- ITEM Nº7
- 7
- 7
- ITEM Nº8
- 5
- 1
- ITEM Nº9
- 6
- 7
- ITEM Nº10
- 5
- 7
- ITEM Nº11
- 6
- 7
- ITEM Nº12
- 7
- 7
- ITEM Nº13
- 2
- 7
- ITEM Nº14
- 5
- 7
- ITEM Nº15
- 

5.928571429

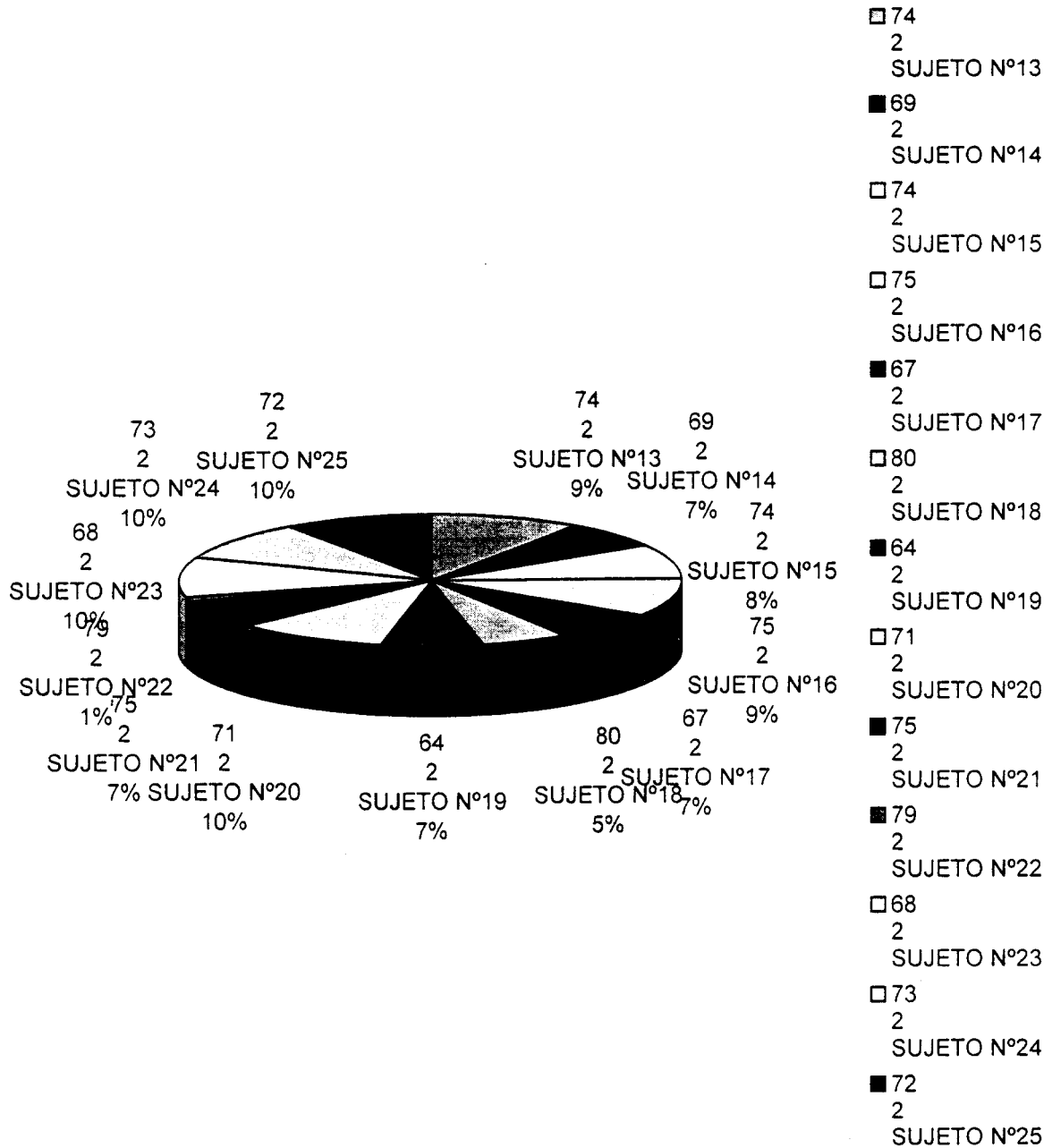
# ANEXO N°3 GRÁFICO

## AUTOESTIMA EN ANCIANOS (FEMENINO)



# ANEXO N°3 GRÁFICO

## AUTOESTIMA EN ANCIANOS (MASCULINO)



### ANEXO Nº3

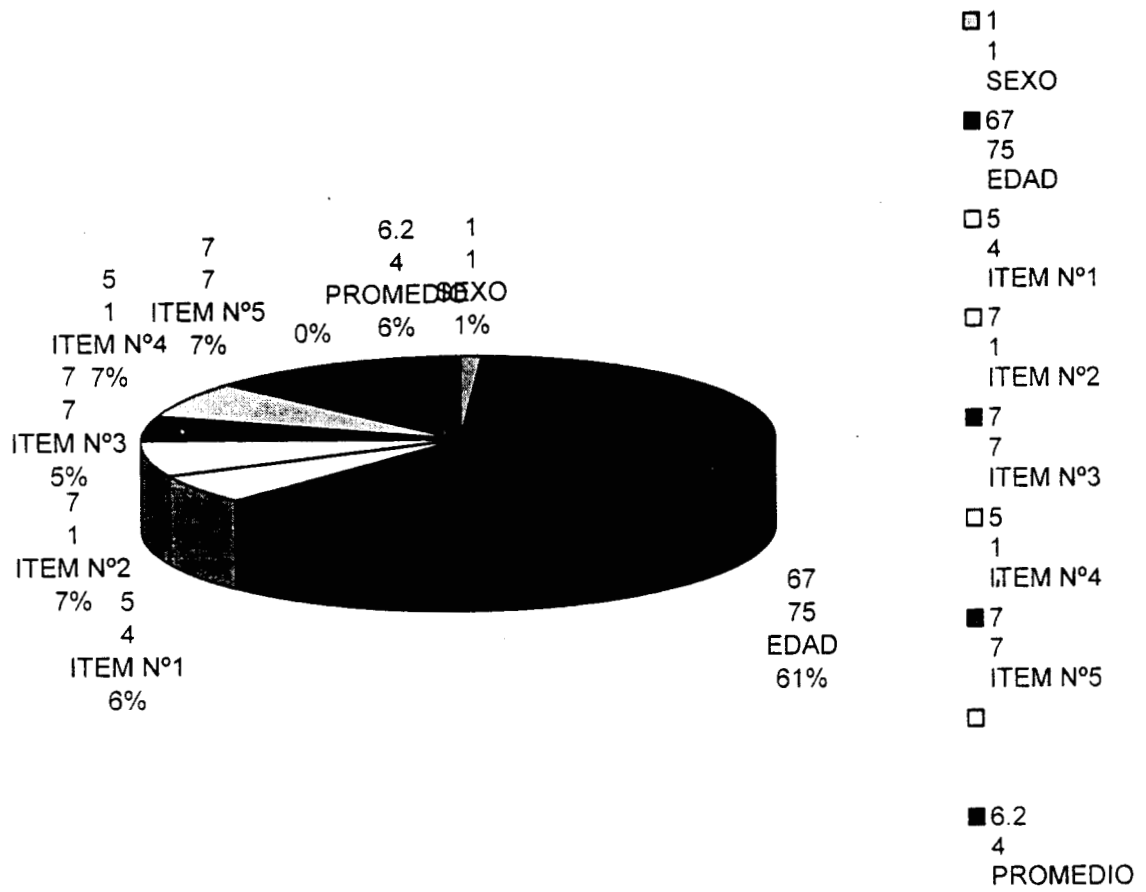
#### AUTOESTIMA EN ANCIANOS (SALUD)

	SEXO	EDAD	ITEM Nº1	ITEM Nº2	ITEM Nº3	ITEM Nº4	ITEM Nº5	PROMEDIO
SUJETO Nº1	1	75	4	1	7	1	7	4
SUJETO Nº2	1	67	5	7	7	5	7	6,2
SUJETO Nº3	1	63	6	7	5	7	7	6,4
SUJETO Nº4	1	65	4	6	6	2	7	5
SUJETO Nº5	1	70	7	1	7	7	7	5,8
SUJETO Nº6	1	60	7	7	4	6	6	6
SUJETO Nº7	1	79	1	7	7	7	7	5,8
SUJETO Nº8	1	78	7	7	7	1	7	5,8
SUJETO Nº9	1	80	1	6	7	6	7	5,4
SUJETO Nº10	1	75	6	6	6	6	6	6
SUJETO Nº11	1	79	2	7	7	7	7	6
SUJETO Nº12	1	74	3	5	5	3	5	4,2
SUJETO Nº13	2	74	7	7	1	7	7	5,8
SUJETO Nº14	2	69	5	6	6	6	6	5,8
SUJETO Nº15	2	74	6	6	6	6	7	6,2
SUJETO Nº16	2	75	7	7	7	7	7	7
SUJETO Nº17	2	67	5	7	7	2	7	5,6
SUJETO Nº18	2	80	4	7	7	3	6	5,4
SUJETO Nº19	2	64	5	6	6	5	5	5,4
SUJETO Nº20	2	71	7	7	4	7	7	6,4
SUJETO Nº21	2	75	5	4	3	4	6	4,4
SUJETO Nº22	2	79	1	7	3	1	7	3,8
SUJETO Nº23	2	68	7	7	7	1	7	5,8
SUJETO Nº24	2	73	7	7	7	7	7	7
SUJETO Nº25	2	72	7	7	1	7	7	5,8
PROMEDIO	1,48	72,33	5,04	6,08	5,6	4,84	6,64	



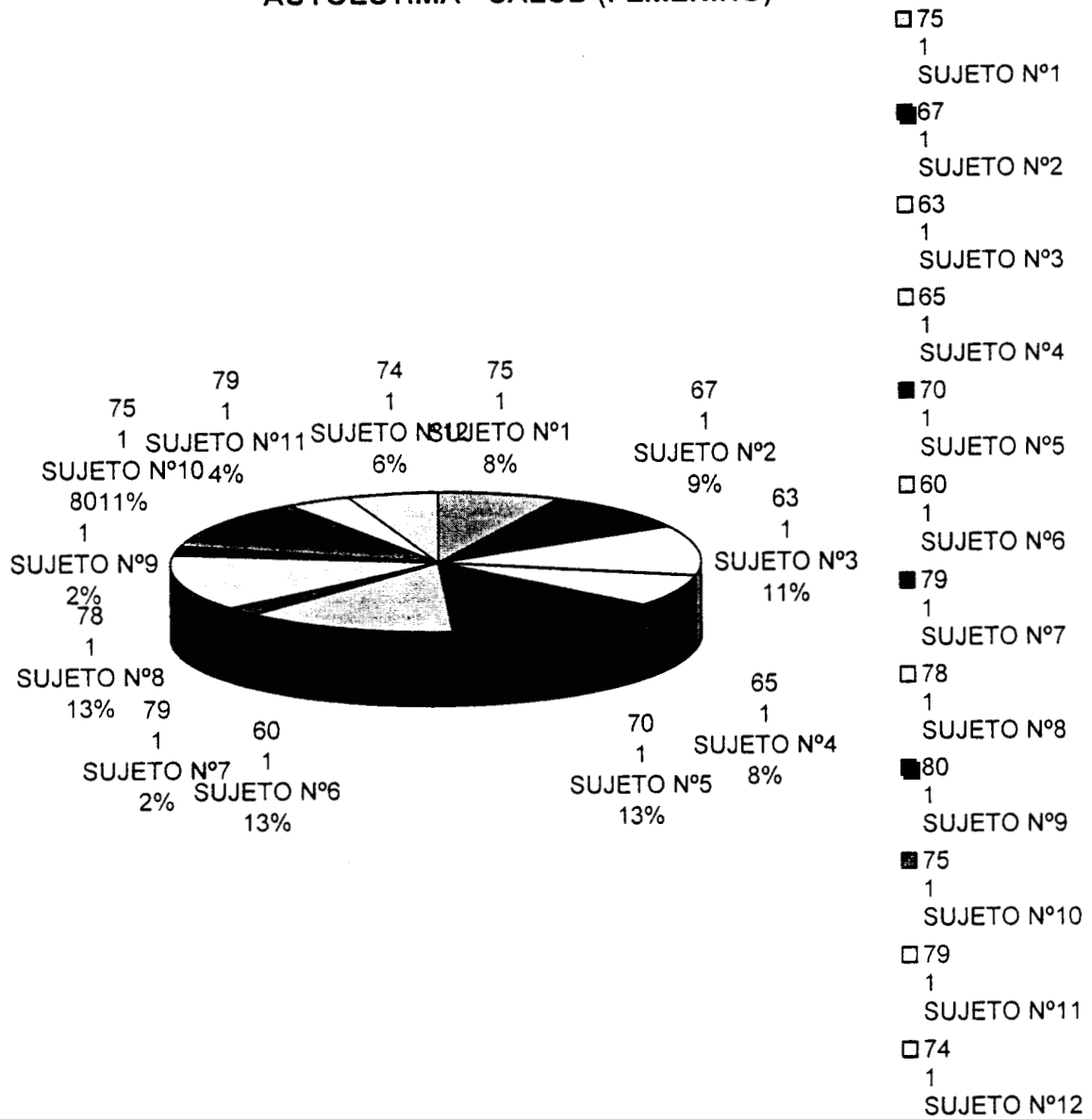
# ANEXO N°3 GRÁFICO 3.1

## AUTOESTIMA (SALUD)



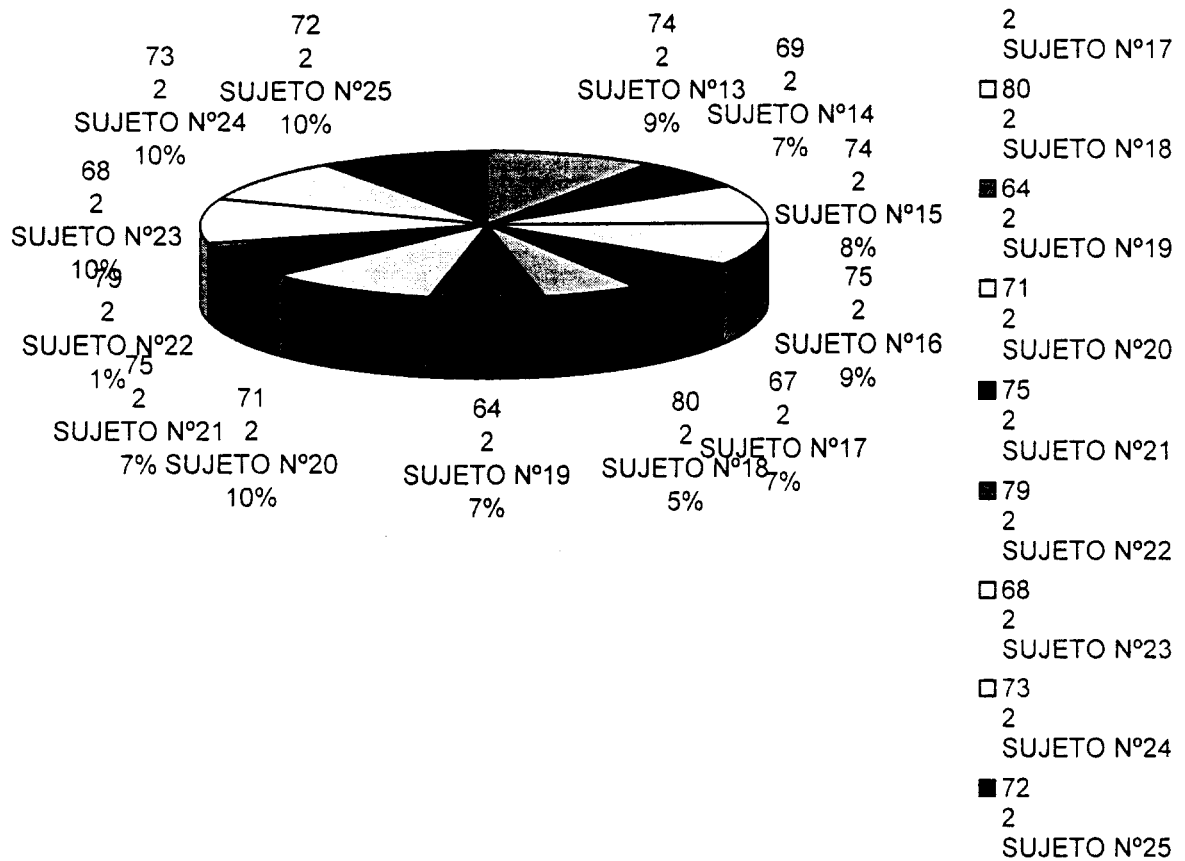
# ANEXO N°3 GRÁFICO 3.1.1

## AUTOESTIMA - SALUD (FEMENINO)



# ANEXO N°3 GRÁFICO 3.1.2

## AUTOESTIMA - SALUD (MASCULINO)



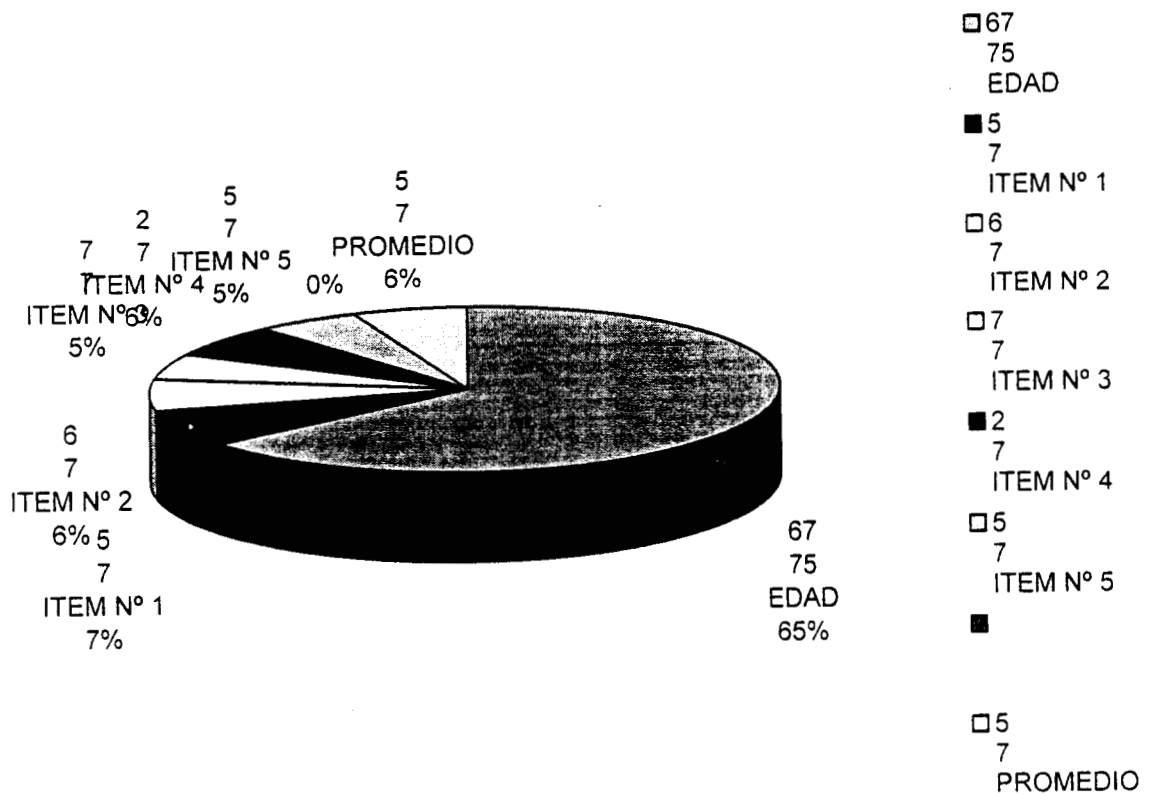
## ANEXO N°3

### AUTOESTIMA EN ANCIANOS (FAMILIA)

	SEXO	EDAD	ITEM N° 1	ITEM N° 2	ITEM N° 3	ITEM N° 4	ITEM N° 5	PROMEDIO
SUJETO N°1	1	75	7	7	7	7	7	7
SUJETO N°2	1	67	5	6	7	2	5	5
SUJETO N°3	1	63	7	6	5	6	5	5,8
SUJETO N°4	1	65	6	6	7	5	5	5,8
SUJETO N°5	1	70	7	7	7	7	7	7
SUJETO N°6	1	60	7	6	5	5	5	5,6
SUJETO N°7	1	79	7	7	7	7	7	7
SUJETO N°8	1	78	7	7	7	7	7	7
SUJETO N°9	1	80	6	6	6	6	6	6
SUJETO N°10	1	75	7	6	7	6	6	6,4
SUJETO N°11	1	79	5	5	5	5	7	5,4
SUJETO N°12	1	74	5	5	5	5	5	5
SUJETO N°13	2	74	6	6	7	6	7	6,4
SUJETO N°14	2	69	6	6	6	6	4	5,6
SUJETO N°15	2	74	6	6	6	6	6	6
SUJETO N°16	2	75	7	7	7	7	7	7
SUJETO N°17	2	67	6	1	7	6	7	5,4
SUJETO N°18	2	80	6	5	5	5	6	5,4
SUJETO N°19	2	64	6	6	6	6	6	6
SUJETO N°20	2	71	7	7	7	7	7	7
SUJETO N°21	2	75	4	5	5	3	4	4,2
SUJETO N°22	2	79	7	7	7	4	1	5,2
SUJETO N°23	2	68	7	1	7	7	7	5,8
SUJETO N°24	2	73	7	7	7	7	7	7
SUJETO N°25	2	72	7	7	7	7	7	7
<b>PROMEDIO</b>	1,48	72,33	6,32	5,8	6,36	5,8	5,92	

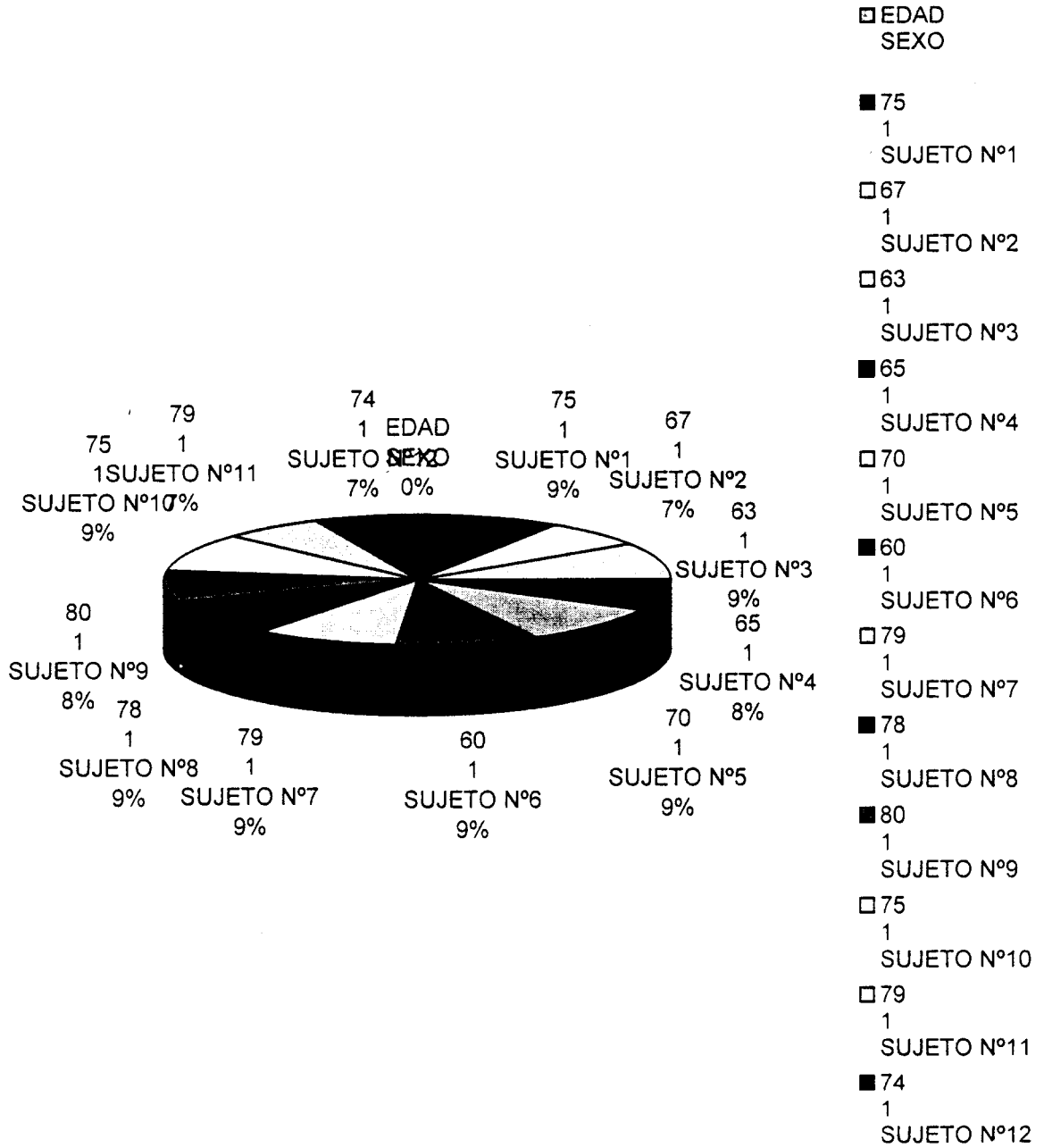
# ANEXO N°3 GRÁFICO 3.2

## AUTOESTIMA (FAMILIA)



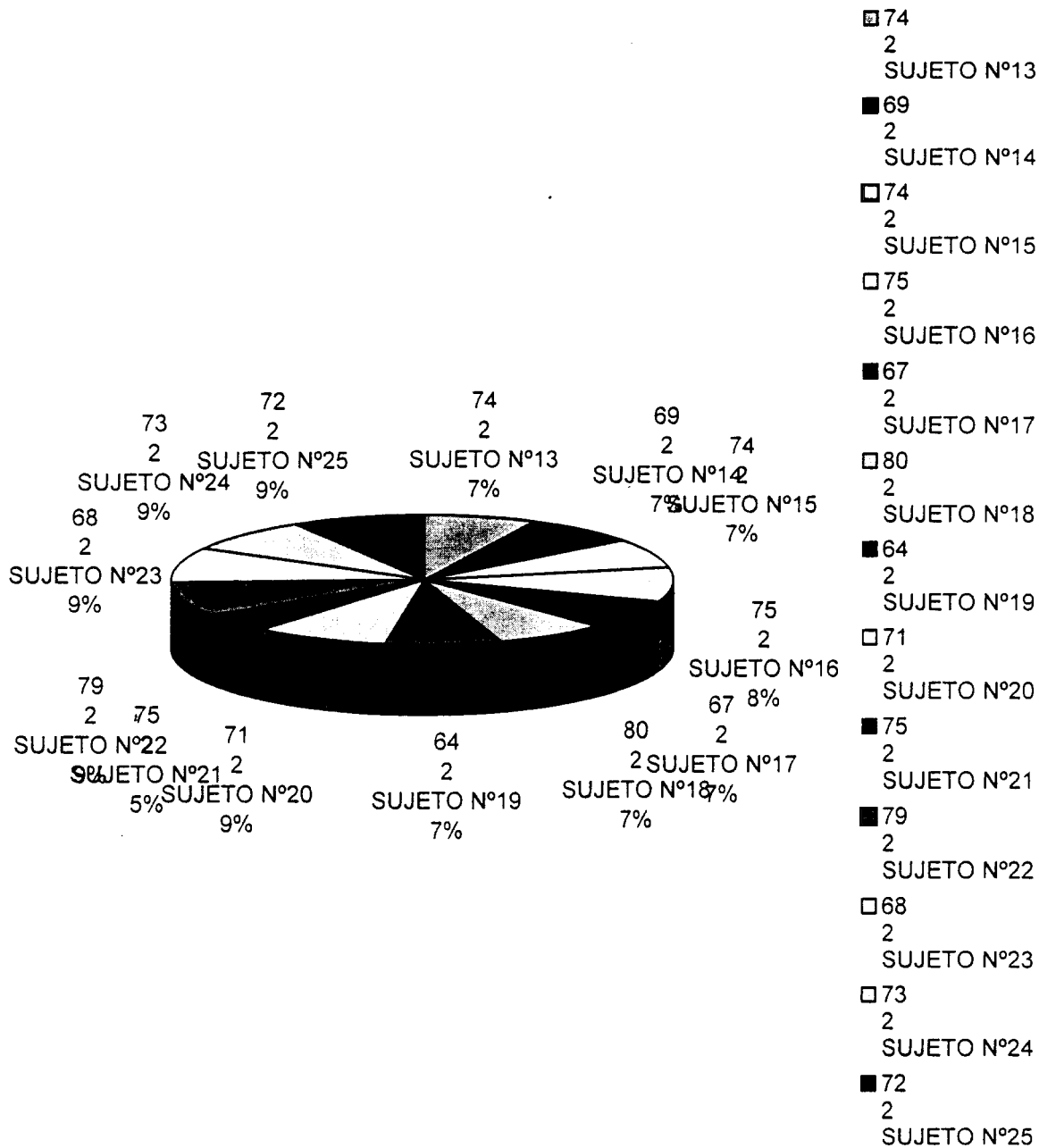
# ANEXO N°3 GRÁFICO 3.2.1

## AUTOESTIMA - FAMILIA (FEMENINO)



# ANEXO N°3 GRÁFICO 3.2.2

## AUTOESTIMA - FAMILIA (MASCULINO)



### ANEXO N°3

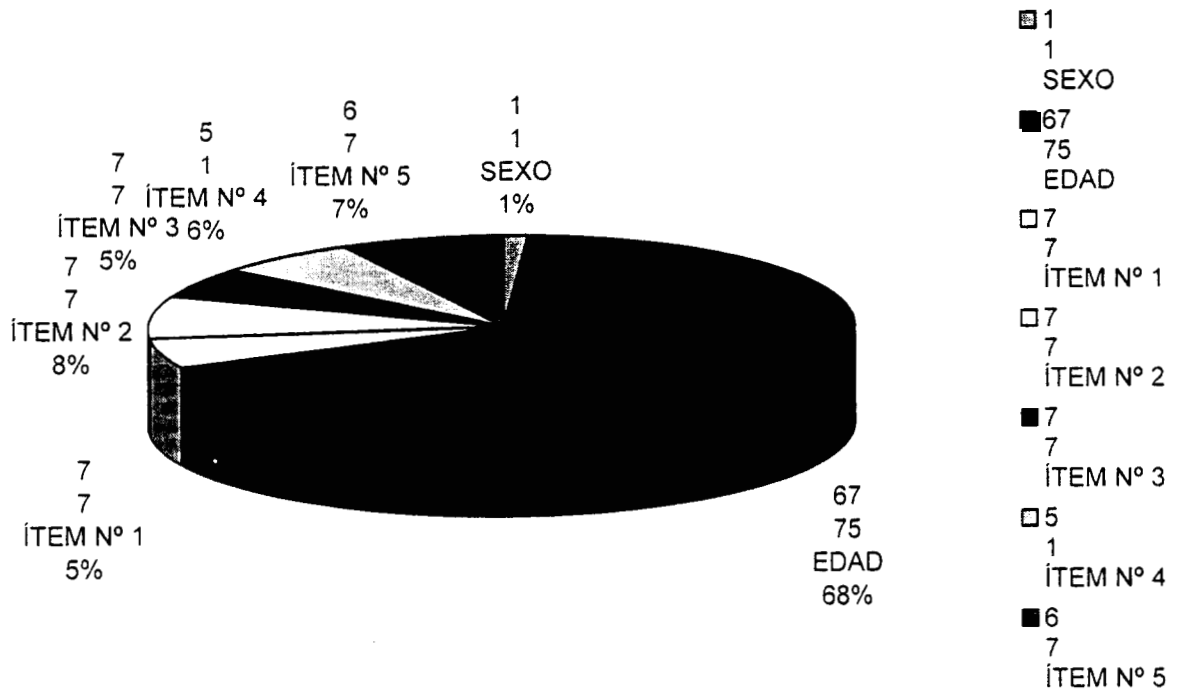
#### AUTOESTIMA EN ANCIANOS (JUBILACIÓN)

	SEXO	EDAD	ITEM N° 1	ITEM N° 2	ITEM N° 3	ITEM N° 4	ITEM N° 5	PROMEDIO
SUJETO N°1	1	75	7	7	7	1	7	5,8
SUJETO N°2	1	67	7	7	7	5	6	6,4
SUJETO N°3	1	63	5	7	5	6	7	6
SUJETO N°4	1	65	2	7	7	6	7	5,8
SUJETO N°5	1	70	7	7	7	7	7	7
SUJETO N°6	1	60	5	4	1	6	3	3,8
SUJETO N°7	1	79	7	7	1	1	7	4,6
SUJETO N°8	1	78	7	7	7	1	1	4,6
SUJETO N°9	1	80	7	7	7	6	2	5,8
SUJETO N°10	1	75	7	6	5	6	2	5,2
SUJETO N°11	1	79	7	4	4	6	7	5,6
SUJETO N°12	1	74	5	3	5	5	5	4,6
SUJETO N°13	1	74	6	6	6	7	6	6,2
SUJETO N°14	2	69	2	6	6	5	6	5
SUJETO N°15	2	74	7	6	6	6	2	5,4
SUJETO N°16	2	75	7	7	1	7	1	4,6
SUJETO N°17	2	67	7	7	6	6	1	5,4
SUJETO N°18	2	80	7	3	1	4	4	3,8
SUJETO N°19	2	64	6	6	5	6	6	5,8
SUJETO N°20	2	71	1	7	7	7	1	4,6
SUJETO N°21	2	75	4	5	6	4	6	5
SUJETO N°22	2	79	6	6	6	7	5	6
SUJETO N°23	2	68	7	7	7	7	1	5,8
SUJETO N°24	2	73	7	7	7	7	7	7
SUJETO N°25	2	72	7	7	7	7	7	7
PROMEDIO	1,48	72,33	5,88	6,12	5,36	5,44	4,56	



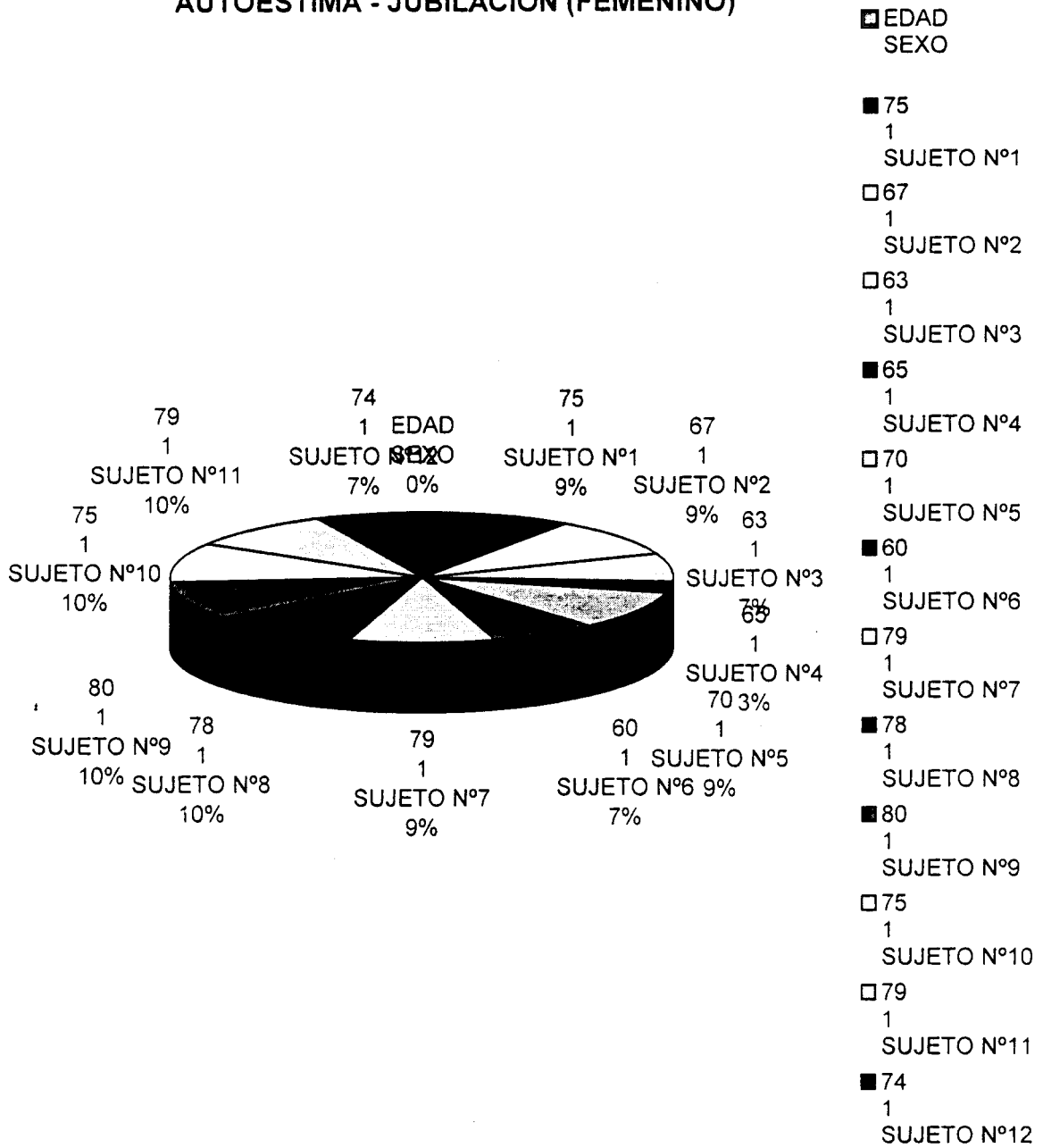
# ANEXO N°3 GRÁFICO 3.3

## AUTOESTIMA (JUBILACIÓN)



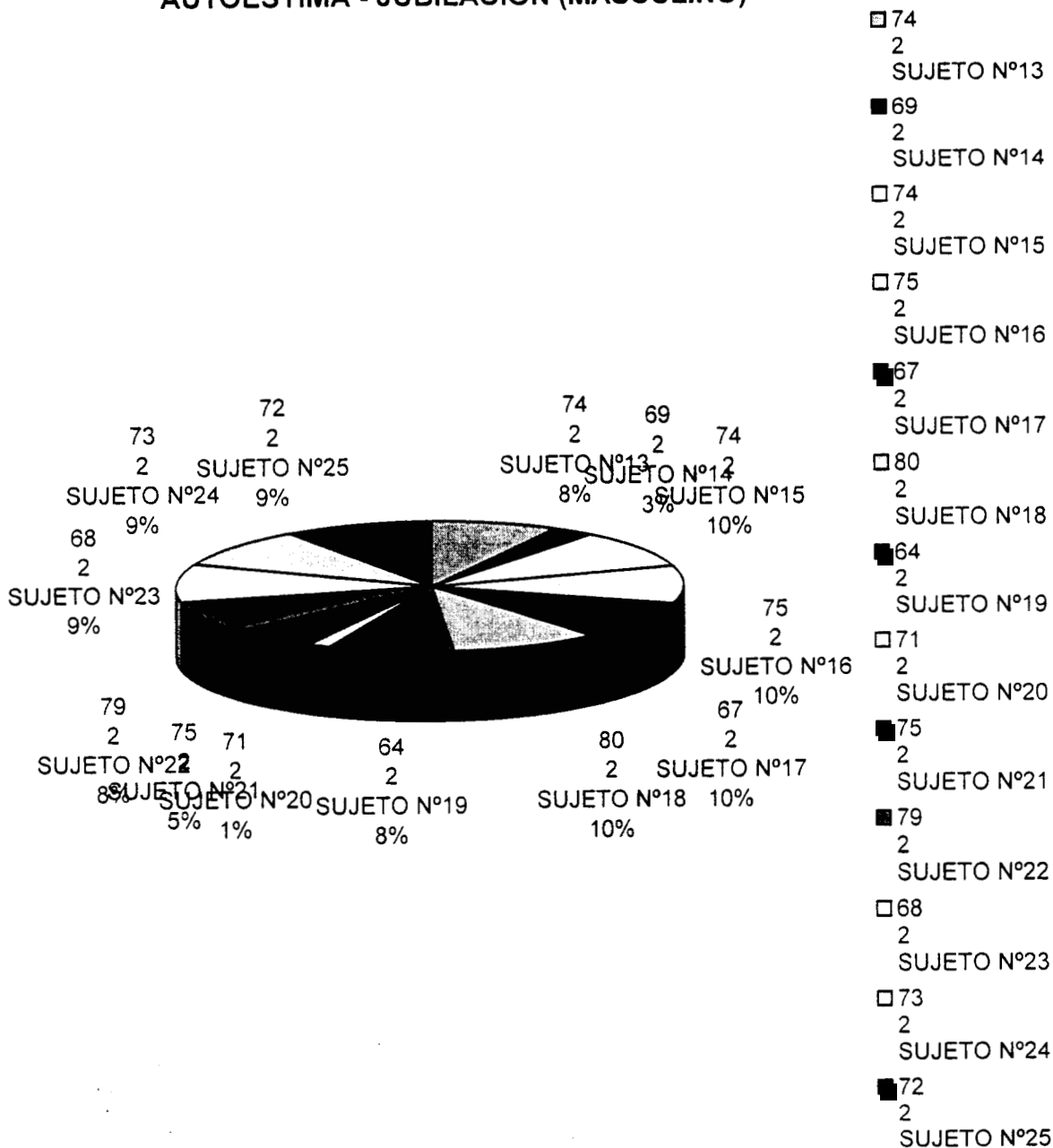
### ANEXO N°3 GRÁFICO 3.3.1

**AUTOESTIMA - JUBILACIÓN (FEMENINO)**



# ANEXO N°3 GRÁFICO 3.3.2

## AUTOESTIMA - JUBILACIÓN (MASCULINO)



## BIBLIOGRAFÍA

- \* Beauvoir Simone. La Vejez. Editorial Sudamericana , Buenos Aires 1970.
- \* Berryman Julia. Psicología del Desarrollo. Editorial El Manual Moderno , México, pp. 211-253.
- \* Bianchi H.,Et.al. La Cuestión del Envejecimiento. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid. pp. 133-169.
- \* Buendía José Envejecimiento y Psicología de la Salud Editorial Siglo XXI, Madrid, 1994.
- \* Carretero Mario Et, al (Comp.) Psicología Evolutiva Editorial alianza, Madrid, 1995 pp. 289-325
- \* Colección de Cuadernos Metodologicos N°5 El Método Biográfico: El uso de las Historias de Vida en Ciencias Sociales Centro de Investigaciones Sociológicas, Madrid, 1992
- \* Covarrubias Villa Francisco Manual de Técnicas y Procedimientos de Investigación Social: Desde la Epistemología Dialéctico-Crítica
- \* Fernández Roció, Et.al. Evaluación e Intervención Psicológica de la Vejez. Editorial Martínez Roca, Barcelona. pp. 176-194.
- \* Geist Harold. Psicología y Psicopatología del Envejecimiento. Editorial Paidós, Buenos Aires. pp. 12-35.
- \* Genne F. Summers Medición de Actitudes Editorial Trillas, México 1982 pp. 287-307
- \* Goetz J.P., Le Compte M.D. Etnografía y Diseño Cualitativo en Investigación Educativa Editorial Morata pp. 172-209
- \* González Aragón G. Aprendamos a Envejecer Sanos Costa-Amic, México.

- \* Goode Willian J. Métodos de Investigación Social Editorial Trillas, México 1974 pp. 382-457
- \* Gordon R. Luwe El Desarrollo de la Personalidad de la Infancia a la Senectud Editorial Alianza, Madrid, 1974 pp. 281-301
- \* Hammersley M. Atkinson P. Etnografía Métodos de Investigación, Editorial Paidos, Barcelona, 1983 pp. 191-379
- \* Hansen C. J., Et, al Asesoramiento de Grupos Editorial Manual Moderno, México , pp. 3-20
- \* Huseman S. Introducción a la Dinámica de Grupos Editorial Trillas, México 1987
- \* Lafarga C, Juan. Gómez del Campo José Desarrollo del Potencial Humano Vol. 3 y 4 , Aportaciones de una Psicología Humanista. Editorial Trillas México.
- \* Lehr, Ursula . Psicología de la Senectud. Editorial Herder Barcelona 1988
- \* Mailhiot B. Dinámica y Génesis de Grupos Editorial Morona, España, 1975
- \* Malcom y Hulda Knowles Introducción a la Dinámica de Grupos Editorial Letras, México 1969
- \* Mishara, B.L., Riedel R.G. El Proceso del Envejecimiento Editorial Morata Madrid 1986.
- \* Moragan M. Ricardo. Gerontología Social Editorial Herder, Barcelona 1991.
- \* Morles Víctor Guía para la Elaboración y Evaluación de Proyectos de Investigación , Revista de Pedagogía (Caracas) nº1 Mayo de 1971 p. 51-59
- \* Nathaniel Branden El Respeto Hacia Uno Mismo. Editorial Paidos , Buenos Aires.

- \* Nolasco O.M. Rosario, Ventura S. Margarita Análisis Comparativo entre la Autoestima de la Anciana de Familia y la Anciana de Asilo. Tesis UAM-X 1997.
- \* Pineda J.M. , Zamora A.A. Guía para Elaborar Proyectos de Investigación UPN-291 Tlaxcala
- \* Publicación Científica n° 492-195 Hacia el Bienestar de los Ancianos OMS-OPS. pp. 87-119.
- \* Rodriguez Mauro Autoestima Clave del Exito Personal, Editorial Manual Moderno, México D, F.,1985
- \* Rogers R. Carl Grupos de Encuentro Editorial Amorrortu Buenos Aires 1976
- \* Rogers R, Carl El Poder de la Persona Editorial Manual Moderno México 1994.
- \* Rogers R, Carl El Proceso de Convertirse en Persona Editorial Paidos, Buenos Aires, 1961
- \* Sánchez Caro Jesús. La Vejez y sus Mitos. Editorial Salvat 1982.
- \* Santiago Zoraida, Et, al. Psicología Scott Foresman and Company U.S.A. 1989.
- \* Selltiz C. Et, al Métodos de Investigación en las Relaciones Sociales Editorial Rialp, México, 1974 pp. 531-551
- \* Taylor S.J. y Bogban R. Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación. La Búsqueda de Significados Editorial Paidos, Barcelona, 1992 pp. 110-141
- \* Vischer A.L. La Vejez como Destino y Plenitud. Editorial Sudamericana, Buenos Aires , pp. 29-69.